Collection : « Médecine Naturelle et Culture Humaine »

Pierre MARCHESSEAU

Les Cures d'Eau

du Curé Kneipp

et autres Pratiques Hydrothérapiques

(Méthodes des Docteurs HA'NISH, CARTON, ROUHET, du Mahatma GANDHI, du biologiste KHUNE, etc.)

pour

Guérir les Maladies

Préface du **Docteur AUGER**
de la Faculté de Médecine de Paris

Le livre des malades qui veulent guérir, et le livre des gens sains qui ne veulent pas tomber malades

Edition : ACADÉMOS
53, Co rdeaux

OMNIUM LITTÉRAIRE
72, Avᵉ DES CHAMPS-ELYSÉES
ELY : 84-07 — PARIS-8ᵉ

Je dédie ce livre à tous **les médecins diplômés,** mais non conformistes, qui, sans sectarisme d'école, et mesurant la Vanité des médications chimiques, se sont tournés résolument vers la **Médecine naturelle, et à** tous les **biologistes, hygiénistes, guérisseurs non diplomés,** mais valeureux dont les travaux ont marqué tout particuliérement l'histoire et l'évolution **des méthodes naturelles de guérison.**

P. M.

Les Cures d'Eau

Collection : « Médecine Naturelle et Culture Humaine »

Pierre MARCHESSEAU

Les Cures d'Eau

du Curé Kneipp

et autres Pratiques Hydrothérapiques

(Méthodes des Docteurs HA'NISH, CARTON, ROUHET,
du Mahatma GANDHI, du biologiste KHUNE
et Système particulier de l'Auteur)

pour

Guérir les Maladies

Préface du **Docteur AUGER**
de la Faculté de Médecine de Paris

Le livre des malades qui veulent guérir, et le livre des gens sains qui ne veulent pas tomber malades

Edition : ACADÉMOS
Villenave-d'Ornon -- Bordeaux

Pierre MARCHESSEAU

Les Cures d'Eau

de Cour Mentge

Docteur en Médecine, Docteur ès Sciences,
Médecin de Bureau des Eaux de CASTEAU, ROUVRET,
de Wildon, CANDRY, de Lobbes, FORGE,
et d'Eaux Minérales de l'Etat.

AVEC

Guérir les Maladies

PAR

Professeur du Docteur AUCLER
de la Faculté de Médecine de Paris

Le livre de tous ceux qui veulent guérir, le livre de ceux mêmes qui ne veulent pas tomber malades.

Editions ACADÉMIQUES

PRÉFACE

Mon Cher Ami,

J'ai lu ce livre avec intérêt. Nul autre que vous n'était plus qualifié pour traiter un tel sujet, et vous l'avez fait de main de maître, en biologiste expérimenté et en écrivain de talent.

Vous avez raison d'un bout à l'autre de votre ouvrage. La médecine chimique est l'envers de la santé et de la vitalité. Elle perdra la race. Je déplore avec vous que la grande majorité des médecins ignore les méthodes naturelles et que tous les malades ne puissent pas, pour cette raison, en profiter. On ne mettra jamais assez le grand public en garde contre « les errements de certaine médecine allopathique qui ne craint pas de transformer notre corps en un véritable receptacle de drogues chimiques variées, qui sont pour la plupart loin d'être inoffensives ».

Votre livre sera utile à tous. Je souhaite qu'il se répande dans tous les milieux, et que chacun, suivant son cas, en fasse son profit. La nature a, pour fortifier les corps, des moyens bien supérieurs à ceux de nos laboratoires.

« Au milieu d'un tourbillon d'idées, écrit le Dr A. MONTEUNIS, où s'agite la thérapeutique moderne, le médecin se surprend parfois à se demander s'il ne fait pas fausse route ; à ce moment troublant, il jette instinctivement un regard en arrière et, si les doctrines hippocratiques lui sont familières, il revient à la nature et l'interroge. C'est dans ces conditions que personnellement j'ai trouvé mon chemin de DAMAS. En m'orientant vers la médecine naturelle, j'ai retrouvé la Santé et la Foi dans l'art de guérir ». Comme j'aimerais, avec vous, que tous les médecins de France et d'ailleurs reviennent à une aussi sage conception de leur art !

Gloire, donc, à tous ceux qui ont su maintenir intacte la tradition naturiste et l'enrichir au cours des âges. Mais, gloire aussi, à vous, mon cher ami, pour avoir oser proclamer, en notre siècle de piqûres, de sérums et de vaccins, et à la face de tous, qu'il existait d'autres méthodes de traitement plus simples et moins dangereuses que les techniques des laboratoires.

Que votre livre et tous vos écrits portent leur message et enseignent à tous les véritables lois de la santé naturelle, la vraie, *et non celles de la « Santé artificielle », selon le mot d'Alexis CARREL, issue des drogues et des médicaments.*

La médecine officielle est loin d'avoir diminué la somme des souffrances humaines, et la maladie reste un lourd fardeau individuel et social.

En luttant de toutes vos forces et souvent avec désintéressement pour améliorer la condition humaine, vous avez bien mérité de tous.

En hommage,

Dr AUGER.

« Je suis persuadé que la thérapeutique de l'avenir n'emploiera comme moyens curatifs que des modificateurs physiques. Le mode barbare qui, sous prétexte de nous guérir, consiste à nous empoisonner avec les drogues les plus vénéneuses de la chimie, devra céder la place aux agents physiques, dont l'emploi a au moins l'avantage de n'introduire aucun corps étranger dans l'organisme ».

Professeur d'ARSONVAL.

INTRODUCTION

Une profession de foi, un programme

Ce livre est un ouvrage de médecine et d'hygiène, écrit suivant la plus pure tradition hippocratique dont les principes, trop souvent oubliés à notre époque de médecine chimique, se résument en ces mots :

« D'abord, ne pas nuire au malade,
ensuite, guérir par des voies naturelles »

Nous savons ce qu'il faut penser des médicaments. Ceux-ci n'attaquent pas le mal à sa vraie source, endorment plus qu'ils ne traitent, intoxiquent à coup sûr et usent toujours les réserves vitales. La médication par les drogues est donc une médication aveugle et dangereuse, qui ne peut conduire qu'à la déchéance totale de notre race. Aussi est-ce pour répondre à l'inquiétude grandissante des malades qui commencent à comprendre l'erreur catastrophique dont ils sont victimes et qui se refusent à en souffrir davantage — et pour répondre aussi à l'angoisse des médecins sérieux et enfin avertis, qui veulent revenir à des traitements plus conformes aux lois naturelles — que nous nous sommes décidés à publier une série d'ouvrages sur la Médecine naturelle, ou mieux sur la Culture Humaine dont le premier livre, au sein de cette collection, est celui que nous vous présentons ici, sur les « Cures d'Eau » — et dont les suivants traiteront successivement de toutes les méthodes naturelles de traitement par les agents physiques, ensemble qui formera une véritable encyclopédie encore jamais publiée, sur l'art de guérir :

SANS DROGUES NI MEDICAMENTS

et de vivre en bonne santé, à l'abri des maladies et de la vieillesse prématurée.

Au début de ce travail et à cette occasion, nous tenons à rendre hommage, publiquement, à tous nos maîtres et à tous ceux qui, avant nous, ont lutté pour la diffusion des méthodes naturelles de guérison et de

santé, et dont les travaux ont puissamment aidé à la formation de notre synthèse médicale naturiste — nous avons nommé les biologistes PRIESSNITZ, KUHNE, JUST, KNEIPP, KNAP, MONO, DESBONNET, etc..., les docteurs CARTON, G. et A. DURVILLE. BRIER, BIRCHER, CASABLANCA, ROUHET, POUCEL, PETRONI, ALLENDY, etc.., pour ne citer que les principaux et en nous excusant de ne pas les citer tous.

Voilà donc le Temple que nous voulons construire et le marbre dont il sera fait. Voici notre première pierre à l'édifice : ce livre sur le traitement des maladies par l'eau. Déjà, nos lecteurs, grâce à lui, pourront s'initier à certaines méthodes naturelles, celle du curé KNEIPP et des grands maîtres de l'hydrothérapie moderne — et en tirer le plus grand profit pour eux, les leurs et les autres. Nous ne pensons pas qu'il y ait rien de plus précieux au monde que la santé — ceux qui l'ont perdue ne nous contrediront pas — et nous sommes convaincus que ce qu'il y a de plus important dans la vie...

C'EST D'APPRENDRE A VIVRE.

Aussi sommes-nous sûrs que ce travail n'aura pas été fait en vain et qu'en répandant la bonne parole nous aurons contribué, pour notre part, à soulager bien des maux et bien des douleurs, à rendre à beaucoup la santé et la joie de vivre et à faire reculer au-delà des limites habituelles le spectre de la déchéance humaine.

Pierre MARCHESSEAU.

Bordeaux, 19/4/51.

NOTE DE L'AUTEUR. — *Nous remercions le docteur AUGER d'avoir bien voulu présenter notre ouvrage, et cela en termes si élogieux et avec tant d'élévation de pensée. Si la polypharmacie est la science de ceux qui n'en ont pas, ou le refuge, suivant le mot d'AUBER, des médecins qui savent peu, mal au point du tout, le docteur AUGER a su faire de la médecine sans pharmacie.* **C'est, là, la meilleure définition du meilleur médecin.**

« La médecine est l'art d'imiter les les procédés curatifs de la nature. »

Hippocrate
(le père de la Médecine)

PREMIÈRE PARTIE

Les principales méthodes hydrothérapiques

A) La vie et l'œuvre de **Sébastien Kneipp.**

B) La cure d'eau distillée **du Docteur Ha'nish.**

C) La pratique de l'eau dans **la méthode cartonienne.**

D) Les bains froids de rivière **du Docteur G. Rouhet.**

E) L'eau et la santé, d'après le **Mahatma Gandhi.**

F) Les bains à frictions du biologiste **Louis Khune.**

G) Mon système : l'aquapuncture, par **P. Marchesseau.**

« Je souhaite que tous les hommes civilisés fassent usage de l'hydrothérapie — et je considère M. l'Abbé **Kneipp** comme un génie et un médecin né, **un vrai bienfaiteur de l'humanité** ».

Docteur X...

« Je ne cédais qu'à la pensée de celui qui est descendu du Ciel pour guérir les maladies de chacun de nous... »

Séb. Kneipp.

CHAPITRE PREMIER

La Vie et l'Œuvre
de
Monseigneur Sébastien KNEIPP
guérisseur bavarois
Camérier privé de **S. S. le Pape,**
Curé de **Wœrishofen**
Commandeur du Saint-Sépulcre
et « **GRAND MYSTIQUE DE L'EAU** »

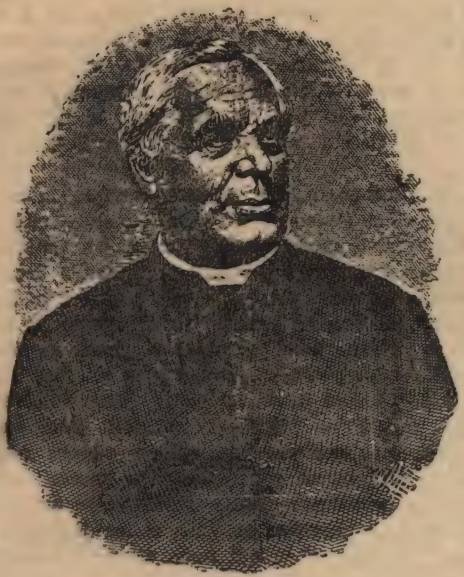
« Si un jour les amis de l'hydrothérapie apprennent que j'ai fait voyage pour l'éternité, ils voudront bien être assez complaisants, pour me faire arriver, moyennant un bon « Pater », un jet d'eau réfrigérant dans le purgatoire, où le médecin par excellence au moyen du feu, guérit et épure la pauvre âme pour la vie éternelle ».

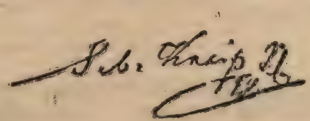
Séb. Kneipp.

« L'eau détient un grand pouvoir guérisseur ».

Curé Kneipp.

Sébastien Kneipp





Le Curé Guérisseur

L'eau fut sa grande bienfaitrice, elle demeura toute sa vie son amie

COMME BEAUCOUP DE NATUROPATHES QUI SE SONT SAUVES PAR LEURS METHODES (MONO SE GUERISSANT DE SES TROUBLES DIGESTIFS, CARTON DE SA TUBERCULOSE, MAC-FADDEN DE SA DEBILITE, KHUNE D'UN CANCER GENERALISE, ETC...). SEBASTIEN KNEIPP DOIT SA VIE ET SA SANTE A L'EAU ET A L'APPLICATION QU'IL EN A FAITE.

Sébastien Kneipp, né le 17 Mai 1821, à **Stephansried,** petit hameau faisant partie de la paroisse d'**Ottobeuren,** en **Bavière,** est mort le 17 Juin 1899, à **Wœrishofen,** diocèse **d'Augsbourg.** Fils d'une famille d'humbles tisserands, son père le destinait à lui succéder dans son métier, mais « le destin poussait le jeune homme vers une autre vocation ».

« ... J'avais vingt-et-un ans, écrit-il, lorsque muni de mon livret d'ouvrier, je quittai la maison paternelle. Ce livret me désignait comme tisserand ; mais, depuis mon enfance, une autre vocation se révélait au fond de mon cœur. C'est avec une douleur indicible dans l'âme et avec le désir de réaliser mon cher idéal que j'avais attendu bien longtemps le jour de ce départ : je voulais devenir prêtre. Je partis donc, non, comme on le désirait, pour faire jouer la navette ; mais, errant d'un endroit à l'autre, je cherchais quelqu'un qui voulût bien m'aider à faire mes études. Le prélat Mathias Merklé (mort en 1881), alors vicaire à Grœnenbach, s'occupa de moi, me donna des leçons pendant deux ans et me prépara avec tant de zèle, qu'après ces deux années je fus reçu au collège. Le travail me parut difficile et sans espoir de succès. Après cinq ans de dures privations et de grands efforts, j'étais brisé de corps et d'âme. Un jour mon père vint me chercher en ville, et les oreilles me tintent encore des paroles que l'hôtelier, chez qui nous étions descendus, lui adressa : « Mon cher tisserand, dit-il, pour le coup c'est la dernière fois que vous venez chercher votre collégien ! »

Abcès (chaud) Inflammation des tissus, due à un corps étranger (substance irritante, microbe pathogène), formant poche (gonflement) et se remplissant de pus (cellules mortes, ptomaïnes, sels, sérum, microbes et leucocytes). Lorsqu'un foyer morbide se produit, l'organisme lutte par un apport plus considérable de sang (rougeur). Le traitement consiste à aider ce moyen de défense naturelle par des **compresses très chaudes, à la limite de la tolérance, et répétées** sans arrêt (hyperémie), soit pour faire résorber intérieurement les déchets si le mal est pris au début, soit pour faire monter le pus (fluctuation) et éclater l'abcès. Par la suite, réglage alimentaire et **lavements intestinaux (1 matin et soir, sur 3 jours).** A défaut, une cure de levure de bière (500 gr. par jour, sur 15 jours).

Un médecin militaire, très estimé alors, passait pour un grand philanthrope et un généreux ami des malades pauvres. Dans l'avant-dernière année de collège, il me fit quatre-vingt dix visites et plus de cent pendant la dernière année ; mais devant cette langueur toujours croissante, tous les efforts de sa science et de son infatigable charité demeurèrent stériles. Moi-même je n'avais plus d'espoir ; résigné et calme, j'attendais la fin... »

Déclaré incurable et souffrant d'une grave maladie de poitrine, le jeune **Kneipp,** âgé à peine de 27 ans, se vit alors abandonné par les médecins allopathes. C'est au hasard, comme pour beaucoup d'autres, qu'il doit d'avoir trouvé le moyen de se guérir et de guérir ensuite ses semblables.

Un jour un livre lui tomba sous sa main qui vantait l'efficacité de l'eau froide. C'était le « Traité d'hydrothérapie » de **Hahn** (premier hydrophathe allemand 1696-1773).

Kneipp raconte ainsi les faits :

Pour me distraire, je feuilletais volontiers les livres. Le hasard (j'emploie ce mot très usité, mais très vague et vide de sens, car il n'y a pas de hasard), le hasard donc me fit trouver une brochure sans apparence. Je l'ouvre : c'est un traité d'hydrothérapie. Je parcours le livre dans tous les sens ; j'y vois des choses incroyables. Un trait de lumière me traverse l'esprit : Si tu y trouvais ton cas ? Je feuillette encore, et je trouve : oui, c'est cela, c'est mon cas, c'est frappé au plus juste ! Quelle joie et quelle consolation ! De nouvelles espérances ravivèrent mon corps et mon âme. Le petit livre fut d'abord le brin de paille auquel je me cramponnai, pour devenir bientôt la canne qui soutient le malade ; le traitement lui-même est rude et sévère dans la plupart de ses applications. Je l'essayai. Vint l'hiver de 1849 ; je me trouvais de nouveau à Dillingen. Deux ou trois fois par semaine, je gagnais un endroit solitaire et me baignais quelques instants dans les eaux du Danube ; pressé pour y aller, je me pressais encore davantage au retour pour rentrer au plus tôt dans une chambre chauffée. En 1850, j'entrai au Georgianum de Munich et j'y fis la connaissance d'un étudiant pauvre, plus malade encore que moi ; le médecin de l'établissement lui refusait le certificat de bonne santé, sans lequel on n'est pas ordonné prêtre ; car, comme disait le médecin, ses jours étaient comptés.

Abeille (piqûre) De même pour toutes piqûres de frelon, de guêpe et de bourdon. **Compresses d'eau froide très salée, ou magnésiée** (100 gr. de sels par litre d'eau). Entre les compresses, appliquer des cataplasmes d'argile humide et froide. Pour éviter la tuméfaction, poser à l'endroit de la piqûre une tranche d'oignon et maintenir dans un bain prolongé froid (ou tiède), le membre ou la partie atteinte (20 à 30 minutes). Une piqûre en tissu cellulitique, qui s'étale en nappe (chez les femmes) doit se soigner différemment : faire des **compresses d'eau huileuse très chaude** (50 % d'huile d'olive), et alterner sur la fin avec des **compresses d'eau froide, très vinaigrée.** Pour prévenir toute piqûre, lotion à **l'eau citronnée.**

Dès lors, j'avais un cher collègue, je l'initiai au secret de mon petit livre, et ce fut à qui de nous deux le mettrait le plus souvent en pratique. Bientôt mon ami obtint du médecin le certificat tant désiré ; il vit encore à l'heure qu'il est. Moi-même je me sentais de jour en jour plus fort, je devins prêtre ».

Par la suite, **Kneipp** continua ses bains et perfectionna son système à l'usage des autres. A l'âge de 70 ans, il dit, qu'il jouissait d'une santé florissante, et tout au long de ses années il sauva la vie à des milliers de malades.

Pour enseigner sa méthode et la faire connaître, il écrivit de nombreux ouvrages :

1° « **Ma Cure d'Eau** » (paru en 1886), qui fut tiré à plus de 100.000 exemplaires rien que pour les pays de langue allemande ;

2° « **Comment il faut vivre** » (paru en 1891) ; puis « **Soins à donner aux enfants** » ; « **Conférences populaires sur les douches, bains et ablutions** » ; « **Atlas de planches recommandé dans le système Kneipp** » ; « **Almanachs Kneipp** » pour les années 1892 et suivantes ; « **Manière de pratiquer les applications d'eau** » ; « **Un mot sur le choléra** » ; et enfin « **Mon Testament** » et « **Codicille à mon Testament** » en 1899.

Il fonda également de nombreux établissements de cure, et de nombreux disciples, et médecins, propagèrent son œuvre.

Voici les principaux Centres où fut appliqué la méthode de **Kneipp :**

« Le premier sanatorium Kneipp est celui qui fut fondé par l'abbé Sébastien Kneipp, en personne, à Wörishofen, en 1886-1887.

Wörishofen est une petite bourgade bavaroise, située sur les confins de la Thuringe. Se trouvant sur la ligne du chemin de fer, près de la gare de Türkheim, elle est d'accès facile.

Au début, l'abbé Kneipp ne soignait que ses paroissiens et leurs familles, ainsi que les ecclésiastiques des environs.

Au fur et à mesure que se répandait la rumeur de ses cures miraculeuses, obtenues uniquement par l'emploi d'eau et des plantes les plus simples, le nombre de ceux qui venaient le consulter augmentait rapidement.

Bientôt, ses « clients » reconnaissants portèrent aux nues leur « curé guérisseur » qu'ils considéraient comme le bienfaiteur de l'humanité souffrante.

Acétonurie Existence dans l'urine d'acétone qui se forme à la suite de la fermentation de certaines matières organiques mal transformées et non utilisées, principalement le sucre. L'acétonurie accompagne souvent le diabète. Le régime trop carnée est le grand responsable de cette maladie. Il convient, avant tout, de réveiller les secrétions pancréatiques, de laisser reposer le foie et de libérer l'intestin, dans le cas de constipation. Commencer le traitement par **une diète hydrique et quelques douches intestinales,** puis appliquer le régime **aquo-fruitarien** pendant 15 jours, avec **bains très chauds de tronc,** 2 fois par jour 5 minutes, 3 ou 4 heures après les repas qu'il faut prendre à 10 heures et à 17 heures. Exiger deux selles quotidiennes.

Sa réputation s'étendit au-delà des environs proches, et quelques années plus tard, le nom de l'abbé Kneipp avait acquis une renommée mondiale.

Devant un succès aussi incontestable, il y eut d'autres établissements qui ouvrirent leurs portes à tous ceux qui venaient y chercher la santé.

En mai 1889, fut ouvert le sanatorium « Jordan-Bad » à Biberach, en Wurtemberg.

En automne 1889, un troisième sanatorium fut inauguré à Ulm. Puis, ce fut le tour de la ville de Rosenheim qui, sur la demande de ses habitants, eut bientôt son propre sanatorium Kneipp.

En hiver 1889, le Dr G. M. — médecin diplômé — transforma l'établissement thermal de Traunstein en sanatorium Kneipp.

Entre temps, la réputation de l'abbé Kneipp s'était étendue jusqu'en Autriche : en février 1891, il y avait un établissement Kneipp à Schärding, dirigé par O. E., ex-élève et fervent adepte du maître.

Brixen, au Tyrol, vit s'ouvrir le second sanatorium Kneipp autrichien, dont le praticien dirigeant était le Dr G...

C'est aussi en 1891 que l'on inaugura un sanatorium Kneipp à Wurzbourg, en Bavière, sous la direction du Docteur en Médecine W. L.

La rapidité avec laquelle ces établissements croissaient en nombre, l'affluence des gens qui venaient y faire un séjour plus ou moins prolongé, étaient autant de preuves évidentes de la confiance inspirée par la médication naturiste de l'abbé Kneipp, confiance fondée sur les résultats obtenus.

DESCRIPTION D'UNE JOURNEE DANS UN SANATORIUM PAR L. DE MILLER

Toute personne qui arrive dans un sanatorium naturiste pour y faire une cure, doit commencer par se présenter au directeur de l'établissement afin de lui expliquer son cas spécial. Le directeur est généralement un « guérisseur naturiste » et non un médecin diplômé. Souvent ce directeur a pour adjoint un docteur en médecine.

Le directeur pose des questions. Le nouvel arrivant fait un exposé de l'état de sa santé, en précisant les symptômes pathologiques qui l'inquiètent.

Rien n'échappe à l'œil exercé du directeur : l'aspect général du malade, sa coloration, sa corpulence ou sa maigreur, son maintien droit ou voûté, etc..

Acné maladie de peau, due à des lésions inflammatoires des glandes sébacées ou des follicules pileux. Le traitement par l'eau se résume en bains d'air chaud ou **bains chauds** à 40° (20 minutes), suivis de **lotions froides vinaigrées.** Compléter les soins par **une cuillerée à soupe d'eau naturelle, toutes les 10 minutes,** et prendre **une douche intestinale** 2 fois par semaine. Cataplasmes de pomme de terre sur les parties qui résistent au traitement. Commencer le traitement par une série de purges sur trois jours (50 gr. de sulfate de soude dans **3/4 de litre d'eau chaude,** à boire le matin, en 1 heure de temps). Un réglage alimentaire s'impose.

Après avoir subi ce premier examen, le malade reçoit un carnet individuel dans lequel le directeur a indiqué le traitement à suivre pour les 3, 4 ou 5 jours suivants. Au bout de ce temps, une autre visite au directeur est de rigueur, afin qu'il puisse constater l'effet du traitement et donner de nouvelles prescriptions.

Ce carnet individuel ouvre au malade l'accès à l'établissement thermal, et doit être présenté chaque jour au personnel préposé aux douches, bains, massages, etc...

Je ne saurais assez insister sur le fait que tout système naturiste doit être essentiellement individuel. C'est pourquoi les malades sont groupés suivant leur constitution robuste ou délicate.

Il y a cependant des règles générales auxquelles doivent se conformer tous ceux qui qui font la cure : se lever tôt, dormir les fenêtres grandes ouvertes, éviter toute fatigue surtout avant les repos, manger lentement et bien mastiquer, éviter d'absorber tout aliment trop chaud ou trop froid, ne jamais boire pendant les repas, se coucher tôt, car le sommeil, pour être réparateur doit commencer **avant minuit.**

La journée commence tôt au sana. C'est à six heures du matin qu'on se rassemble, par tous les temps, pour la promenade matinale. On se met en route ayant le directeur en tête. Chaussés de sandales et légèrement vêtus, dames, messieurs et enfants marchent lentement, en silence, respirant profondément. Le chemin que l'on suit monte en pente assez raide. La montée dure une vingtaine de minutes. On arrive à l'enclos réservé aux dames. Elles entrent précédées d'une monitrice qui dirige les exercices de culture physique en plein air. Les hommes continuent leur route pendant quelques minutes encore pour atteindre l'enclos qui leur est destiné.

Ces exercics, avec respiration rythmée et brefs repos après chaque exercice, constituent un véritable bain d'air.

Le chemin du retour traverse un grand pré encore tout baigné de rosée. Un instant d'arrêt pour enlever les sandales. Et c'est en chantant gaiement que l'on rentre au sanatorium sur le coup de huit heures.

Cette promenade a donné de l'appétit à tout le monde. On se rend directement sur la grande véranda où sont disposés tous les attributs d'un petit déjeuner abondant et soigné.

Acrocyanose Maladie de la circulation se remarquant par un ralentissement du courant sanguin, surtout dans les extrémités, d'où la teinte bleuâtre des mains et des pieds. Pas d'action médicamenteuse sur le cœur qui n'est pas responsable. Faire la technique du **double bain : un bain chaud de tronc** (10 minutes), suivi **d'un bain froid des membres** (de même durée). Ce dernier bain se prend à quatre pattes dans une baignoire pour avoir de l'eau au-dessus des genoux et des coudes, sans mouiller le tronc. Répéter l'opération 3 à 4 fois de suite **en terminant sur l'eau froide en été,** et sur **l'eau chaude en hiver.** Compléter le traitement par des marches dans l'eau courante. Gymnastique respiratoire (diaphragmatique). Alimentation survitaminée.

Le menu consiste en café Kneipp, cacao ou lait. Toutes ces boissons sont tièdes et peu sucrées. D'excellents petits pains de seigle, chauds et croustillants, d'autres en farine de sarrazin, etc... Du beurre, des confitures de figues — et le tout à discrétion.

C'est à dix heures que commencent les différentse applications hydrothérapiques. Carnet en main, on se rend à l'établissement thermal. Chaque malade a son baigneur, ou sa baigneuse, pour toute la durée de la cure.

L'hydrothérapie est pratiquée sur la plus vaste échelle. Il y a toute la variété des bains. Puis les bains de vapeur partiels ou complets. On les fait sur des couchettes cannées. Les enveloppements jouent un grand rôle dans le système naturiste. Toute la gamme des bains électriques est administrée selon les prescriptions. Chaque application chaude, soit d'eau ou de vapeur, doit être suivie d'un bain ou d'une friction à l'eau fraîche ou froide. Toutes ces applications sont administrées dans le courant de la matinée, et finissent à midi.

Le repas principal de la journée est à 1 heure. De midi à 1 heure, les malades font de la chaise longue et font toilette pour le déjeuner-dînatoire.

Ceux à qui des bains de soleil sont prescrits, les prennent de midi à midi et demie.

On se met à table. Tout le monde a faim et l'on fait honneur au repas. La variété des plats qui se succèdent étonne toujours les novices qui se représentent le menu naturiste privé de tout agrément gustatif et de présentation très quelconque. Dans tout sanatorium bien organisé, la cuisine est très soignée et les produits de toute première qualité.

Il ne faut pas croire que dans un sanatorium naturiste, tous les clients sont obligés de se conformer à un régime strictement végétarien. Dans la salle à manger, il y a les tables réservées aux végétariens et celles qui sont pour le régime mixte.

Ce qui est entièrement banni du régime naturiste, c'est : tout produit fumé, salé, épicé, fermenté, à l'exception de tout laitage caillé dont on fait un usage constant, ainsi que le vrai café, le thé et toutes boissons alcoolisées.

Le régime naturiste interdit strictement l'usage du tabac.

Aérophagie Maladie de celui qui avale de l'air soit en mangeant, soit par déglutition reflexe (geste automatique). Les gaz compriment les organes voisins, d'où les malaises (essouflements, palpitations, étourdissements, syncope). L'éructation est libératrice. Pour la favoriser, se coucher sur le ventre. Le traitement par l'eau consiste à **boire chaud** pendant le repas (à petites gorgées), et après le repas durant la digestion, à faire **des compresses très chaudes sur l'estomac.** Placer aussi un bouchon entre les dents, les gaz chauds montent et la déglutition reflexe ne peut plus se faire. **Lavage bi-quotidien de tout le corps à l'eau vinaigrée froide. Gargarisme prolongée d'eau tiède.**

Après ce repas, il est recommandé de se promener lentement sans faire d'exercices violents, jusqu'à 3 heures. A partir de cette heure, ceux auxques sont prescrits des massages, se rendent à l'établissement thermal. Tous les autres clients sont libres de disposer de leur après-midi pour faire des promenades dans les environs.

A 7 heures du soir, on se réunit pour un léger repas qui termine la journée. Ce repas consiste en un plat chaud, suivi de laitages, salade, compote, fruits, pain, beurre, fromage blanc, etc... A ce repas, on sert toujours du lait fermenté battu au fouet.

La soirée se passe à flâner dans le parc, à faire une partie de bridge, etc... De temps en temps, il y a un concert ou une conférence dans le grand salon de l'établissement.

A 10 heures, tout est silence au sana... »

La théorie médicale de Kneipp est simple. Le sang est le grand responsable de nos maux. Il faut donc agir sur la circulation, brasser la masse sanguine, décongestionner telle ou telle région, assurer une meilleure irrigation pour tel ou tel organe. Tout le secret de la réussite est dans l'art de réaliser par l'eau, ce mouvement du sang. En toute chose, il y a une part de vérité et dans la théorie de **Kneipp** comme en toute chose. Toutes nos maladies ne proviennent pas d'une mauvaise circulation du sang, mais beaucoup en résultent, et presque toutes sont améliorées en agissant par l'hydrothérapie sur l'évolution de la masse sanguine.

Kneipp en bon « naturopathe » parle de la source commune de toutes nos maladies en ces termes :

« ... Cette harmonie, cet ordre parfait qu'on appelle **la santé,** est sujet à toutes sortes de troubles et de dérangements, qu'on appelle **maladies.** Maladies internes, maladies externes, voilà le pain quotidien que la plupart des hommes sont obligés de goûter de gré ou de force.

Toutes ces maladies, quel que soit leur nom, ont leur principe, leur origine, leur racine, leur germe dans le sang, c'est-à-dire dans la circulation troublée du sang ou dans l'altération du sang par suite de la présence d'éléments étrangers et nuisibles. Semblables à des canaux d'irrigation bien établis, les artères portent leur sève rouge et vivifiante à travers tout le corps, nourrissant et fécondant chaque partie et chaque organe en proportion de ses besoins. L'ordre réside dans le juste milieu : la marche irrégulière du sang (trop lente ou trop raide) et la

Adénites (cervicales) inflammation des ganglions lymphatiques du cou à la suite de lésions de la face ou du cuir chevelu, de plaies de la bouche, d'ulcérations de la langue, ou survenant encore au cours de typhoïde, de rougeole, de scarlatine ou de diphtérie (adénite aiguë). L'adénite chronique ou **écrouelle** est une manifestation de la tuberculose. Les formes aiguës se soignent avec **des compresses très chaudes, répétées sans arrêt et deux bains de siège froids par jour.** Cure de levure de bière (500 gr. par jour). L'adénite tuberculeuse (chronique) se traite **aux eaux sulfureuses et salées** (bains généraux) et par des **compresses prolongées d'eau-mère.** Cure d'eau de mer par la bouche.

présence d'éléments étrangers dans le sang, voilà ce qui trouble la paix, engendre la discorde, substitue la maladie à la santé.

.. ..

Quelle simplicité, quelle facilité, et même quelle sécurité contre toute erreur dans l'œuvre de la guérison pour qui sait chercher la source de toute maladie dans quelque pertubation du sang ! L'œuvre de la guérison ne peut avoir que ce double but : ou bien rendre à la circulation du sang son mouvement normal et régulier, ou bien dégager le sang de tous les mauvais éléments qui l'altèrent et le corrompent. En dehors de cela il n'y a rien à faire, sauf le soin de rendre à l'organisme sa vigueur ».

Nous sommes loin, ici, de la conception médicale moderne qui tend à la multiplicité des maladies et des moyens de traitement. La médication chimique, surtout celle par injection intraveineuse, tend au contraire à altérer la constitution normale du sang. Les agents de défense qu'on peut mettre dans le corps de cette façon là deviennent tôt ou tard des éléments d'infection et de propagation toxique. Mais revenons à l'eau, **comment produit-elle la guérison ? Kneipp s'explique clairement :**

« ... **Résoudre, éliminer, réconforter, voilà trois propriétés de l'eau qui nous suffisent. Nous posons donc ce principe :**

L'eau, en particulier notre méthode de l'appliquer, **guérit toutes les maladies qui en somme sont guérissables ;** car toutes nos applications d'eau tendent à extirper les racines de la maladie, parce qu'elles sont aptes :

1° **à résoudre les principes morbifiques du sang ;**

2° **à éliminer ce qui a été résous ;**

3° **à rendre au sang ainsi purifié une circulation régulière ;**

4° **à fortifier enfin et à raviver l'organisme affaibli.**

.. ..

La **résolution** se fait en général par tous les bains de vapeur et par le bain chaud entier aux herbes ; tous les emmaillotements, en partie les affusions et les compresses, servent à **éliminer ;** enfin tous les bains froids, toutes les affusions, en partie les lotions, et puis tous les moyens d'endurcir le corps, ont le but de **fortifier** l'organisme.

Mais toute maladie ayant sa source dans les perturbations du sang, la nécessité s'impose, pour toute guérison, d'employer l'eau dans ses

Aigreurs (brulûres et renvois d'estomac), se manifestent après les repas et marquent une digestion incomplète et trop acide. Ce mal a pour origine l'abus des viandes, des vins et du pain blanc. Il annonce souvent le départ d'une ulcération de la muqueuse stomacale. Un réglage alimentaire est indispensable, c'est la base du traitement. **Humecter la nourriture,** à table, **par des eaux minérales** comme celles de **Vichy** et de **Vals.** Réduire les repas, et faire **quelques lavages d'estomac** (2 à 3 dans la première semaine). Cure de chlorophylle **(eau vitale des légumes verts, crus).** 1 verre le matin à jeun. Prendre aussi, lait d'argile à 11 h. et à 18 h. (le lait d'argile s'obtient avec 1 cuillerée à soupe de poudre d'argile dans 1/2 verre d'eau).

trois fonctions, c'est-à-dire dans les différentes applications qui, plus ou moins, servent à résoudre, à éliminer, à fortifier. En outre, ce n'est pas la partie malade seule, soit la tête, soit le pied ou la main, qui doit être traitée, mais le corps tout entier, puisque le sang malade circule dans tout le corps ; sans doute les meilleurs soins seront réservés à la partie souffrante. On aurait bien tort d'agir autrement dans ces deux points si importants... »

La grande médication pour Kneipp est l'eau froide (Application courte, locale... mais froide) :

« ... Aucun traitement par l'eau ne saurait être nuisible, pourvu qu'on suive les règles prescrites.

La plupart des traitements s'effectuent moyennant l'eau froide, telle qu'on la puise à la fontaine, à la source ou à la rivière. Dans tous les cas où l'on ne prescrit pas formellement l'eau chaude, c'est toujours de l'eau froide qu'il s'agit. En cela, je me tiens au principe expérimental : **Plus l'eau est froide, mieux elle vaut.** En hiver, je mélange même de la neige avec l'eau destinée aux affusions des personnes bien portantes. Ne me reprochez pas de la rudesse, songez plutôt à la durée si minime de mes applications d'eau froide. Quiconque ose faire un essai aura jeu gagné, et il déposera tous ses préjugés. Néanmoins je ne suis pas inexorable.

Aux personnes qui débutent dans l'hydrothérapie, à celles qui sont faibles par suite du jeune ou du grand âge, aux vieillards, aux malades qui ont horreur du froid, qui ne possèdent que peu de chaleur animale, qui sont anémiques ou nerveux — à toutes ces personnes je permets volontiers l'emploi de l'eau tiède au début du traitement et, surtout en hiver, un local chauffé pour recevoir les bains et les affusions... »

Mais pas d'eau froide sur un corps froid. Il faut que la chaleur interne lutte victorieusement contre le refroidissement externe :

« ... Il ne faut jamais, quand on est sous l'impression du froid ou d'un frisson quelconque employer l'eau froide, si cela n'est pas expressément permis dans le cas donné ; et quand on l'emploi, il faut le faire le plus vite possible (mais sans peur et sans précipitation), ne point perdre de temps en déposant et en reprenant ses vêtements... »

Aix-les-Bains (Savoie) Station minérale (l'acquae allobrogum pus l'acquae gratinea des Romains). Eau hydrosulfurée calcique, minéralisation faible. **La « glairine »** est une matière organique (que cette eau renferme) précieuse pour le **massage sans l'eau,** qui est à **Aix** la pratique thermale dominante.

Indications : Rhumatismes musculaires (raideurs, lombagos) ; rhumatismes articulaires (hydarthroses, synovites) ; rhumatismes névralgiques (douleurs erratiques, sciatiques) ; rhumatismes infectieux (arthropathies blennorhagiques) ; rhumatismes chroniques, simples et déformants. Contusions, entorses, fractures, luxations, goutte, syphilis, diabète arthritique, obésité.

Contre-indications : Les rhumatismes en période aiguë, la tuberculose, le cancer, les maladies du rein et les affections cardiaques mal compensées.

Tout bain froid doit être très court. Mieux vaut le répéter plus souvent si c'est nécessaire :

« ... Le bain froid entier, pour citer un exemple, ne doit pas durer au delà de 4-5 minutes, y compris le temps qu'il faut pour se déshabiller, se baigner et se rhabiller. Il est bon d'avoir en cela quelque pratique. Quand dans un traitement il est dit « 1 minute », cela exprime la plus courte durée ; quand il est dit « 2-3 minutes », le froid doit agir avec plus de force, mais pas durer au delà de cet espace de temps... »

Pas d'essuyage après l'eau froide, toujours après l'eau chaude :

« ... Après une application froide, quelle qu'elle soit, il ne faut jamais essuyer le corps, excepté la tête et les mains (ces dernières pour ne pas mouiller les habits). On recouvre immédiatement le corps mouillé de la chemise sèche et des autres effets d'habillement en toute hâte, pour le soustraire complètement à l'air extérieur. Cette manière de faire paraît singulière à beaucoup de personnes, puisqu'elles s'imaginent que de cette façon on reste mouillé toute la journée. Qu'elles fassent donc un essai, avant de porter leur jugement. Elles sentiront bientôt pourquoi l'on fait bien de ne pas s'essuyer. Essuyer c'est frotter, ce qui ne peut pas se faire d'une manière égale sur tous les points et, par conséquent, engendre une chaleur inégale sur la surface cutanée, circonstance très importante, moins chez les personnes bien portantes que chez les personnes malades et faibles. Ne pas s'essuyer, c'est amener rapidement une chaleur naturelle très régulière et uniforme... »

L'exercice est indispensable après le bain froid, chaque fois que cela est possible :

« J'ordonne strictement qu'après chaque application d'eau, on se donne du mouvement (en se promenant ou en travaillant), jusqu'à ce que toutes les parties du corps soient complètement séchées et revenues à la chaleur normale. Le mouvement sera d'abord plus actif, puis, à mesure que la chaleur revient, plus lent. Chacun sentira lui-même quand la chaleur normale est revenue et quand le mouvement pourra cesser.

.. ..

La règle générale, qui peut compter pour tout le monde, est que le mouvement à la suite d'une application d'eau dure au moins un quart d'heure ; peu importe comment on le passe (marchant, travaillant, etc...)

Albuminerie Elimination anormale par les reins et l'urine des albumines qui devraient être transformées par les sucs gastriques. Maladie de plethore qui aboutit au surmenage des reins (néphrite) et se remarque aux signes extérieurs suivants : enflure des pieds, paupières lourdes, maux de tête, saignement de nez, vertiges, palpitations, etc... Jeûne rythmé et lavage des reins par **une cure d'eau distillée ou d'eau de Vals.** Suppression absolue du lait, contrairement à la théorie médicale classique. Pas de sel, beaucoup de légumes verts, **crus,** en salade. Le traitement par l'eau consiste **en compresses chaudes sur les reins** (10 minutes, 3 fois par jour), **en bains tièdes des extrêmités,** jambes et avant-bras ; et en **lavages générales du corps,** matin et soir **à l'eau vinaigrée,** tiède (1/4 de vinaigre pour 3/4 d'eau).

Pas de friction. L'essentiel n'est pas d'être frotté mais d'être mouillé :

« ... Les frictions, qui consistent à frotter, à brosser ou à exercer une autre action violente sur la peau, ne trouvent point de place dans ma méthode. Leur premier but, celui de réchauffer, est atteint chez moi, d'une manière plus égale et plus uniforme, par le fait de ne pas s'essuyer, tandis que le second but, celui d'ouvrir les pores et de stimuler la peau, est rempli par la chemise de grosse toile, et cela avec l'avantage que celle-ci n'agit pas durant quelques minutes, comme la brosse, mais jour et nuit, sans effort et sans perte de temps... »

A chacun suivant son tempérament et ses réactions :

« ... Encore un point. Le traitement appliqué le soir, avant le coucher, ne convient pas à la plupart des hommes, puisqu'il les excite et qu'il chasse le sommeil prêt à s'approcher ; chez d'autres, au contraire, une douce application dans la soirée procure un sommeil tranquille. Je conseille à chacun d'agir en cela suivant ses goûts et suivant son expérience, puisqu'il a, lui seul, à en supporter les suites... »

La technique et les procédés d'application que KNEIPP met en usage sont très variés. Comme moyens d'endurcissement général, il préconise : la promenade nu-pieds — la promenade dans l'herbe humide — la promenade sur les dalles mouillées — la promenade dans la neige nouvellement tombée — la promenade dans l'eau froide.

« **Aller nu-pieds** » est, pour lui, le moyen d'endurcissement le plus naturel, il déplore que les enfants prennent des chaussures, et il cite à ce sujet l'exemple suivant :

« ... Un prêtre de ma connaissance allait chaque année, pendant plusieurs jours, voir un bon ami, propriétaire d'un grand jardin. La promenade du matin se faisait régulièrement dans ce jardin, dont l'herbe humectée par la rosée délectait les pieds nus et le corps, tandis que l'esprit était occupé à la récitation du bréviaire. Bien souvent ce prêtre louait, en ma présence, les excellents effets de la promenade à pieds nus.

Je connais toute une série de personnes d'un rang élevé, qui ne dédaignèrent pas un conseil d'ami et essayèrent, dans leurs promenades matinales à travers la forêt ou dans un pré isolé, durant la belle saison, à marcher pieds nus pour s'endurcir.

Alcoolisme Intoxication de l'organisme par l'alcool ou les liquides alcoolisés, qui occasionnent la « cirrhose » du foie, et des phénomènes de coagulation sanguine (thrombose et embolie) a un stade plus avancé, l'alcoolisme détermine l'altération des vaisseaux (anévrisme), le mal de Bright (reins) et des troubles cérébraux, paralysie, aphasie, delirium tremens, etc...

L'ivresse (ou alcoolisme aigu) se soigne par **des bains tièdes prolongés de 1 h. 1/2 à 2 h.** (cas d'excitation). S'il y a perte de connaissance, **compresses chaudes aux jambes et aux aisselles,** puis **compresses froides sur le bulbe** et **fouettage énergique à la serviette humide** de tout le dos. Cure de désintoxicatioin pour les « chroniques ».

L'un de ces hommes, m'avoua un jour, qu'il avait passé rarement une semaine de l'année sans être molesté **par l'un ou l'autre petit rhume,** mais que cette promenade si simple l'avait pour toujours débarrassé de cette sensibilité... »

La marche dans l'herbe mouillée est une variété très efficace de la promenade pieds nus :

« Le succès sera d'autant plus profitable que l'herbe sera plus mouillée, l'exercice plus prolongé et plus souvent réitéré. En règle générale, cet exercice dure un jusqu'à trois quarts d'heure.

La marche terminée, on n'essuie pas les pieds, on en enlève seulement tout ce qui y adhère indûment, comme les brins d'herbe ou le sable, et on les munit **in statu quo,** c'est-à-dire mouillés, d'une chaussure sèche. La promenade dans l'herbe à pieds nus est suivie d'une promenade à pieds chaussés sur un chemin sec, couvert de sable ou de pierres. »

La promenade sur les dalles mouillées met à la portée de tout le monde, même des citadins, la marche dans l'herbe mouillée :

« Dans un long corridor dallé on va et vient d'un pas rapide ; mais si l'on n'a que quatre ou cinq dalles à sa disposition, l'on fera du mouvement sur place. L'essentiel est que les pierres soient mouillées et qu'on ne se tienne pas tranquille : il faut accélérer le pas. Pour mouiller les dalles, on se sert d'un arrosoir et l'on répand une traînée d'eau assez notable, qu'on élargira ensuite en la foulant. Si les pierres séchaient trop vite, on les arroserait une seconde ou même une troisième fois. L'eau la plus froide est la meilleure.

Dans les cas où cet exercice est employé comme moyen thérapeutique, sa durée ne doit pas dépasser 3-15 minutes, se réglant d'après l'état plus ou moins faible ou anémique du malade : en général, 3-5 minutes devront suffire.

Quiconque est sujet aux pieds froids, aux maux de gorge, aux catarrhes, à l'affluence du sang se portant vers la tête et au mal de tête qui en provient, n'a qu'à se promener souvent sur les dalles arrosées ; il fera bien de mêler un peu de vinaigre à l'eau d'arrosage ».

La promenade dans la neige a encore une action plus intense, mais il faut de la neige fraîche et une température clémente :

Alet (Aude) Station minérale aux eaux bicarbonatées calciques (quatre sources : la source des **Bains,** la source **Nouvelle,** la source **Ferrugineuse,** la source de la **Buvette).** La « ferrugineuse » contient 0,024 de sesquioxyde de fer. La minéralisation totale des « bicarbonatées » est de 0,57 (0,270 de bicarbonate de chaux). L'usage interne (boisson) est prédominant. Eaux digestives pour les estomacs irritables (gastralgies douloureuses, dyspepsies stomacales flatulentes, vomissements, diarrhées, dysenteries, troubles dyspeptiques des convalescents de maladies infectieuses).

La chloro-anémie bénéficie beaucoup de la source ferrugineuse. **L'eau d'Alet** doit être bue avant les repas, et à petites doses au cours des repas. Mélangée au vin, elle ne l'altère pas.

« ... Nous observons formellement qu'il s'agit de la neige fraichement ou récemment tombée, de la neige qui se pelotonne ou qui s'attache aux pieds comme de la poussière, nullement de la neige compacte, durcie, congelée, qui produit un froid trop sensible et ne vaut rien. En outre, il ne faut jamais se livrer à cet exercice quand il fait un vent glacial, mais plutôt quand la neige fond au soleil printanier.

.. ..

Remarquez toutefois que jamais la promenade dans la neige ne peut se faire, si le corps tout entier n'est pas chaud. Quiconque sent du froid, celui-là est obligé de rétablir d'abord, par le travail ou le mouvement, la chaleur de son corps au degré ordinaire. Les personnes qui transpirent aux pieds, qui ont des plaies ouvertes aux pieds, qui souffrent d'engelures crevées ou suppurantes, ne doivent jamais se promener dans la neige, jusqu'à ce que la guérison soit effectuée... »

La promenade dans l'eau peut s'exécuter dans une baignoire dans laquelle on a versé de l'eau jusqu'au niveau des chevilles, on marche sur place, pendant cinq à six minutes :

« ... Cet exercice agit sur tout le corps, fortifie toute la nature ; il agit favorablement sur les reins et sur la sécrétion de l'urine, en prévenant bien des infirmités qui ont leur origine dans les reins, la vessie et le bas-ventre ; il étend son heureuse influence sur la poitrine, facilite la respiration et éconduit les gaz de l'estomac ; enfin, il guérit spécialement les maux de tête, les étourdissements, etc...

On obtient plus d'effet en remplissant d'eau jusqu'à la hauteur des mollets ou même jusqu'au-dessus des genoux... »

La méthode proprement dite de KNEIPP comporte des compresses, des bains simples, des bains de vapeur, des affusions, des lotions et des maillots.

La compresse est une application locale d'un linge imbibé d'eau froide. **Kneipp** distingue les compresses supérieures ou thoraco-abdominales, et les compresses inférieures ou dorsales. La compresse en place, il faut envelopper le malade de chaudes couvertures de laine. L'application peut durer 3/4 d'heure. La compresse du devant sert à

Allevard (Isère) Station minérale aux eaux sulfhydriquées froides et gazeuses. « L'eau a une odeur d'œufs pourris due à **l'acide sulfhydrique,** et une saveur piquante due à **l'acide carbonique** ». La cure est à la fois interne et externe. **L'inhalation** est la spécialité **d'Allevard.** Au contact des muqueuses, l'hydrogène sulfuré s'empare de l'eau et dépose son soufre (action stimulante puis sédative après quelques jours). L'indication dominante est **l'arthritisme dans ses manifestations des voies respiratoires** (bronchites, asthmes, emphysèmes, pleurésies mal résolues, pneumonies ayant laissé de l'induration, tuberculoses pulmonaires apyrétiques, pharyngites, rhénites, amydalites, laryngites, végétations adénoïdes, suites de rougeole et de coqueluche). La station est défendue : aux tuberculeux avancés, aux malades du cœur, aux hypertendus, aux cancéreux, et à tous les malades en période aiguë d'évolution.

expulser les gaz, celle du dos est un « bon remède fortifiant la colonne et la moëlle épinière, soulageant les douleurs dans le dos et rendant d'excellents services dans les atteintes apoplectiques, coup de sang. J'ai connu beaucoup de cas de coups de sang, dans lesquels deux compresses inférieures, employées le même jour, ont enlevé tout le mal.

Dans les engorgements du sang et dans la chaleur fébrile, la compresse inférieure agit de même très favorablement.

La compresse abdominale (localisée à l'abdomen) rend de bons services dans les douleurs gastriques, dans les crampes, et quand il s'agit de détourner le sang de la poitrine et du cœur. »

Les bains de pieds froids servent à détourner le sang de la tête et de la poitrine, mais **ils doivent être employés alternativement avec d'autres applications.** Ces bains reposent et réconfortent. **Les bains de pieds chauds** rendent d'excellents services dans « tous les cas où par suite d'un état faible et maladif, d'un manque de chaleur propre, etc..., les moyens rigoureux et froids ne peuvent pas facilement être employés, puisqu'il se produit peu ou pas de réaction, c'est-à-dire quand l'eau froide développe trop peu de calorique à cause du défaut du sang ».

Les pédiluves chauds conviennents aux personnes faibles, anémiques, nerveuses, très jeunes ou très âgées, principalement aux femmes, et ils sont bien efficaces dans les troubles de la circulation du sang, dans les congestions, dans les maux de tête et de gorge, dans les crampes, etc...

« Ils font affluer le sang aux pieds et ont un effet sédatif ».

Les bains de pieds aux fleurs de foin ont une action résolutive, éliminatrice et réconfortante :

« On les emploie avantageusement pour les pieds malades, la transpiration aux pieds, les plaies ouvertes, les contusions de tout genre (causées par une percussion, un heurt, une chute, que le sang ait coulé ou qu'il soit resté dans l'épaisseur de la peau), les tumeurs, la goutte aux pieds, la cartilaginification aux orteils, la pourriture entre les orteils, les abcès aux ongles, les lésions produites par des souliers trop petits, etc... En somme, on peut dire : Ces pédiluves sont utiles aux pieds dont les humeurs sont malsaines et disposées à se corrompre, plutôt que saines et fraîches.

Un homme souffrait horriblement de la goutte aux pieds, les douleurs lui arrachaient des cris. Un de ces pédiluves, suivi d'un emmaillotement des pieds (le linge ayant été trempé dans l'infusion), le délivra de ses terribles douleurs dans l'espace d'une heure ».

Alopécie (chute des cheveux). **Lavage régulier de la tête à l'eau de pluie. Bains d'air sec surchauffé ou enveloppement sec** pour faire suer **(douche froide le corps en sueur).** Boire du lait de chèvre et manger des légumes riches en arsenic. Faire toutes les semaines, une journée aux fruits (1 kg par repas, de préférence des fruits juteux). 4 fois par an, à chaque changement de saison, suivre une **cure d'eau distillée sur 3 à 4 jours, se terminant** par l'absorption **d'eau arsénicale** au dernier jour. Se méfier des lotions, vendues dans le commerce, qui sont la plupart du temps inopérantes. L'huile de ricin fraîche est excellente pour l'entretien de la chevelure.

Les bains de pieds à la paille d'avoine, durant 20 à 30 minutes, réduisent les indurations les plus tenaces :

« Rien ne surpasse ces pédiluves. C'est ainsi qu'ils rendent service contre les cartilaginifications, les tubérosités, etc..., suites de la goutte, de l'arthrite, de la podagre ; contre les cors aux pieds, les ongles incarnés et putrides, les ampoules causées par une marche forcée. On peut traiter par ce pédiluve même les pieds qui ont des ulcères purulents, et les orteils blessés par une sueur trop âcre.

Un homme coupa un cor à son pied. L'orteil s'enflamma ; la plaie fit songer à un empoisonnement du sang. Trois pédiluves à paille d'avoine par jour et autant de maillots, trempés dans la décoction et enveloppant le pied jusqu'au-dessus de la cheville, guérirent le pied dans l'espace de quatre jours. »

Les bains de pieds de drèche chaude (orge avec laquelle on a fait de la bière) et, ceux **au marc de raisins** sont très efficaces contre les rhumatismes, goutte et autres infirmités de ce genre.

Les demi-bains sont des bains localisés qui immergent le corps jusqu'à la ceinture. Ils se donnent debout dans l'eau, à genoux, ou assis :

« Quelqu'un souffrait de violentes congestions provenant, comme c'est fréquemment le cas, du bas-ventre. Il se lava énergiquement, le premier jour, le haut du corps ; le deuxième jour, il s'agenouilla dans l'eau. Il poursuivit cette opération alternative pendant un certain temps et fut délivré de son infirmité.

Les maux d'estomac, provenant de flatulence ou de gaz retenus, disparaissent par le même moyen.

Un effet tout spécifique de notre demi-bain, c'est l'expulsion des gaz, qui, après les maladies, comptent parmi les inconvénient qui molestent le plus ».

Les bains de siège froids comptent parmi les applications hydrothérapique les plus importantes. Le corps est au sec, sauf le bas des reins, les fesses et le haut des cuisses :

« Ils ont une grande vertu pour l'expulsion des gaz, aident à la digestion mauvaise, procurent des selles, règlent la circuation du sang et fortifient l'organisme ; par conséquent, on ne peut pas assez les recommander dans la chlorose, les hémorragies, les affections les plus délicates des organes abdominaux. Personne n'a lieu de craindre cette

Amaigrissement Chute de poids assez rapide (ne pas confondre avec la **maigreur,** état permanent). Les causes sont multiples : maladie fièvreuse, alimentation et digestion mauvaises, excès ou insuffisance d'exercice, soucis, perte d'appétit par surmenage intellectuel, etc... Réglage alimentaire, repos et exercice modéré au grand air. **Bains naturels de rivière.** A la maison, **affusions quotidiennes et matinales du tronc, à l'eau froide.** Le soir, vers 18 h., **bain de siège froid de 20 minutes.** Avant de s'endormir, **compresses chaudes sur l'abdomen** (aux graines de foin), et **compresses froides** sur le bulbe (10 minutes). Pas de suralimentation classique mais germe de blé, jus de raisin et suc embryonnaire.

application froide et humide, qui ne dure qu'une ou deux minutes : bien ordonnée, elle ne peut jamais faire de mal.

Si le sommeil doux et paisible vous fuit déjà dès le début de la nuit, si vous vous réveillez dans la nuit sans pouvoir vous rendormir, si, en général, vous avez des insomnies, ne manquez pas d'avoir recours au bain de siège froid. Une séance d'une ou de deux minutes calme les nerfs surexcités et procure un repos agréable ».

Les bains de sièges chauds se donnent au prêle, à la paille d'avoine ou aux fleurs de foin :

« a) Le bain de siège à prêle rend spécialement de précieux services dans un état convulsif et rhumatismal des reins et de la vessie, dans l'infirmité de la gravelle et de la pierre, dans les embarras des voies urinaires ;

b) Le bain de siège à paille d'avoine est un excellent bain dans toutes les affections de la goutte ;

c) Le bain de siège aux fleurs de fenaison a une action plus générale, et, on l'emploie, comme agent résolutif des engorgements du bas-ventre, dans le traitement des tumeurs extérieures, des exanthèmes (herpès, **zona**), des constipations, des hémorroïdes, des affections convulsives et de la colique venteuse.

Le bain froid général est toujours très court, d'une demi-minute à 3 minutes au maximum :

« **Plus la durée du bain froid est courte, plus son action est bonne.** Celui qui reste une minute dans le bain froid général, agit plus sagement que celui qui y reste cinq minutes.

Je condamne absolument tout bain de ce genre, s'il dure plus de trois minutes, que ce soit des malades ou des personnes bien portantes qui en usent. »

Rappelons que tout bain froid, comme toute application d'eau froide, doit être précédé d'un échauffement du corps.

Le bain froid général trouve son usage principal dans les maladies inflammatoires, accompagnées de fièvre violente :

« Dans la fièvre, il ne s'agit que d'éteindre le feu. Or, c'est avec l'eau qu'on éteint le feu et les incendies ; quand donc le corps humain est, pour ainsi dire, tout en feu, la meilleure pompe à incendie sera le

Amélie-les-Bains (Pyr.-Orientales)

Eaux sulfurées sodiques, la température varie entre les différentes sources de 36 à 61°. La sulfurisation oscille de 0 gr. 011 à 0 gr. 013 par litre. Cure interne et externe. L'indication principale est le traitement des **maladies de voies respiratoires** et plus particulièrement de la **phtisie pulmonaire.** On y traite aussi la **laryngite chronique,** le **catarrhe des voies respiratoires, l'asthme** et **l'emphysème.** Les rhumatismes subaigüs ou chroniques, les dermatoses non excitables, les scrofulo-tuberculoses des muqueuses et des os, les suites de blessures, la syphilis bénéficient aussi d'un traitement par les eaux sulfureuses **d'Amélie-les-Bains.**

bain froid général. Quand l'accès revient, c'est-à-dire toutes les fois que la chaleur et l'anxiété augmentent, le bain froid administré peut-être chaque demi-heure au début de la fièvre, sera bientôt maître du feu, si toutefois on s'y prend à temps. »

Le bain chaud général doit durer une dizaine de minutes et être suivi en toute circonstance d'un bain froid d'une minute ou d'une abblution froide :

« Je ne prescris jamais les bains chauds exclusivement, c'est-à-dire sans faire succéder des bains froids ou des lotions froides. La chaleur élevée, surtout si elle agit un certain temps, ne fortifie pas, elle affaiblit et amollit tout l'organisme ; elle n'endurcit pas, elle rend au contraire la peau plus sensible ; elle ne garantit pas, elle porte préjudice. L'eau chaude ayant dilaté les pores, l'air froid y pénètre, et les suites se montrent déjà quelques heures plus tard. Tous ces inconvénients disparaissent complètement, si l'on fait suivre les bains chauds de bains froids ou de lotions froides. Je ne connais, du reste, aucune application d'eau chaude qui ne soit suivie d'une application froide. L'eau fraîche fortifie en atténuant la chaleur élevée, rafraîchit en absorbant le calorique superflu, garantit en refermant les pores et en affermissant la peau. Ce bain convient aux personnes jeunes, faibles, anémiques, nerveuses, surtout à celles qui montrent une prédisposition aux crampes, aux rhumatismes et à d'autres infirmités du même genre » — et aux personnes âgées et faibles

Les bains chauds aux fleurs de foin ouvrent et dilatent les pores et résouent les engorgements. **A la paille d'avoine,** ils sont excellents dans les affections des reins, de la vessie et dans les cas de gravelle, de calcul et de goutte. **Aux pousses de pin,** ils stimulent les fonctions de la peau.

Kneipp est sévère pour **les bains minéraux,** mais il ne semble pas avoir vu la question sous son vrai jour. Ils les accusent d'être irritants et d'agir avec trop de violence et conseillent à chacun « les eaux de son pays ». C'est là tout simplement un travers de grand homme.

Les bains des bras et des mains, froids ou chauds, — les **bains de tête** contre les maux de tête, les abcès, les ulcères, les éruptions dartreuses sèches, les croûtes et les pellicules — les **bains opthtalmiques** pour les yeux et pour résoudre et éliminer les humeurs malsaines sont aussi très employés dans la méthode **Kneipp.**

Anémie Les médicaments sont inutiles et même dangereux car ils excitent (coups de fouet) sans donner une vitalité nouvelle. Pas de piqûres, pas de drogues mais une alimentation très vitaminée et riche en sels organiques (fer, arsenic). **Boire l'eau rouge, verte et jaune** des fruits et légumes crus (eau vitale). Boire aussi de **l'eau ferrée** et des **eaux minérales ferrugineuses, arsénicales et sulfureuses. Une cure d'eau de mer** (ou de sérum de quinton) est à conseiller (500 gr. par jour, loin des repas, pendant 90 jours). **Cataplasmes froids sur les dorsaux** et **aquapuncture sur les plaques toniques** et **la chaîne des ganglions sympathiques du dos.** Prendre le matin à jeun, un verre de **lait d'argile.**

Le bain de vapeur est utilisé, mais de préférence partiellement — et conjointement à l'emploi des herbes : fenouil, sauge, mille-pertuis, sureau, orties, foin, plantain, tilleul, etc... :

« **Le bain de vapeur de tête** rend d'excellents services dans les refroidissements provenant de l'humidité ou du changement subit de température, dans les maux de tête, dans les bourdonnements d'oreilles, dans l'état rhumatismal ou spasmodique de la nuque ou des épaules, dans l'asthme, dans la fièvre muqueuse peu avancée, toutes infirmités qui forment l'escorte des divers catarrhes. Ce bain, pris deux fois dans l'espace de trois jours, opère généralement une guérison complète. Les commencements de catarrhe sont ordinairement guéris par un seul bain de vapeur de la tête, n'importe où réside le mal.

Celui qui a la tête bouffie, le cou relativement trop gros, les amygdales enflées, n'a qu'à prendre chaque semaine 2 ou 3 de ces bains de vapeur.

On fera de même pour l'inflammation des yeux, quand elle provient du froid, du refroidissement, etc... ; de même aussi pour les yeux chassieux. Dans ce dernier cas vous arrivez à un meilleur résultat si, dans la soirée du jour où la tête a reçu un bain de vapeur, vous accordez à vos pieds durant un quart d'heure, un bain chaud, animé de sel et de cendres.

.. ..

On a recours au **bain de vapeur des pieds** principalement dans les infirmités les plus diverses des extrémités inférieures : p. ex. pour les sueurs fortes et puantes aux pieds, où il s'agit de résoudre et d'éliminer les humeurs morbides ; pour les enflures ou tumeurs aux pieds, qui trahissent une obstruction des humeurs et du sang ; pour les pieds froids, dont la transpiration est nulle et vers lesquels le sang ne trouve plus, pour ainsi dire, son chemin. Les bains de vapeur réveillent l'activité endormie et produisent une vie nouvelle ; parfois ils ne sont, comme cela est indiqué dans les différents cas de maladies, que des exercices préalables, qui préparent la voie à des applications d'eau ultérieures et en assurent le succès.

Ces bains de vapeur sont à prendre sans retard par tous ceux qui ont des abcès aux ongles, des ongles incarnés, etc... ; de même par ceux qui ont à craindre une infection du sang, p. ex. à la suite du mauvais

Angine de poitrine (maladie de cœur). On distingue l'angine vraie (avec lésion) et la fausse angine (sans lésion) due à une névralgie des nerfs du cœur (plexus cardiaque). Réduire l'alimentation et libérer l'intestin par des **lavements tièdes** (eau à la cendre de bois dur). Au moment de la crise, **cataplasmes d'eau chaude sur la région du cœur et enveloppements très chauds et humides, des jambes et des pieds. Compresses froides et vinaigrées sur le bulbe. Bains de pieds très chauds à l'eau salée** ou **tiède à la farine de moutarde,** 1 chaque soir vers 18 h. pendant 30 jours. **Aquapuncture sur les plaques toniques** et le **trajet des méridiens chinois** du thorax (face latérale), dans la fausse angine. **Massage sous l'eau du cœur dans l'angine vraie.**

traitement des cors aux pieds, de l'extraction de la racine des ongles, etc...

L'action du bain de vapeur du siège est, cela va de soi, résolutive et éliminatrice. Les sécrétions ou éliminations se font par le moyen de la transsudation. Pour ces bains de vapeur, je ne prends jamais de l'eau pure : j'y mêle toujours des herbes, comme par exemple les fleurs de fenaison, la paille d'avoine, surtout la prêle des champs. C'est alors un bain fumigatoire ou fumigation humide.

Contre la gravelle et la pierre j'emploie, pour la fumigation humide, une décoction de paille d'avoine, tandis que je préfère une décoction de fleurs de fenaison dans les cas de spasme ou de rhumatisme du bas-ventre, contre les abcès de la vessie, dans les commencements d'hydropisie.

C'est avec les fumigations d'une décoction de prêle que j'ai obtenu les résultats les plus surprenants dans les rétentions d'urine, cas si délicats, qui causent au patient des douleurs atroces, voire même le délire. L'état spasmodique de la vessie, provenant ordinairement d'un refroidissement et d'une inflammation, fut enlevé chaque fois par une fumigation humide de prêle dans un temps relativement court, et l'organe fonctionna comme auparavant. »

Tous ces bains doivent être suivis d'ablutions fraîches très rapides et ils ne doivent pas excéder une vingtaine de minutes. Il est certain que les bains de vapeur ne sont pas comparables en effet **aux bains d'air sec surchauffé**, pris couché et la tête en dehors de l'appareil, sauf pour les bains locaux de tête, bien entendu. L'air sec donne des résultats supérieurs à la vapeur. Mais cette manière était inconnue à l'époque de **Kneipp.**

Les affusions sont des douches locales, données avec un mouvement pendulaire, au-dessus de la région à traiter. On distingue les **affusions des genoux** qui complètent les **affusions supérieures** et du dos — **les affusions des cuisses et les affusions totales** (thorax et dos).

L'affusion des genoux sert à dériver le sang de la tête et à le ramener dans les pieds, pour augmenter la chaleur naturelle, pour s'endurcir, contre les pieds froids et contre les troubles urinaires.

L'affusion des bras ou supérieure est faite contre les maux de tête, les états convulsifs, les maladies du cœur, la crampe des écrivains, les catarrhes pulmonaires, etc...

Angoisse Sensation d'étouffement et oppression du cœur. Les causes sont soit des troubles cérébraux et mentaux, soit des maladies du cœur et des viscères abdominaux. Il faut agir sur la vraie cause pour libérer le malade. En général, faire quelques séances de jeûne rythmé, avec **cure d'eau distillée, légère,** et mettre le matin **un cataplasme chaud** d'une demi-heure sur l'abdomen, le soir **un cataplasme froid.** Faire aussi **une ablution complète à l'eau froide vinaigrée** au sortir du lit. Lorsque l'angoisse s'accompagne de paralysie des muscles, de chair de poule et d'excrétions abondantes, donner un **bain chaud prolongé** avec **affusions froides dorsales de temps à autre.**

L'affusion des cuisses ou inférieure est bonne dans les troubles de la digestion, de la constipation, la paresse intestinale, varices, etc...

L'affusion dorsale agit sur les affections du cou, de la gorge, du larynx, des amygdales, facilite l'expectoration et la respiration.

Quant à l'affusion totale, elle est recommandée contre l'obésité et dans tous les cas de rhumatismes à forme généralisee.

Kneipp condamne la douche au jet comme trop brutal. Voici ce qu'il en dit :

... Je ne pratique pas et je n'approuve pas les douches à percussion forte, les projections violentes de l'eau sur le corps, telles qu'on les administre en maint endroit. Je ne comprends absolument pas quel effet doivent produire ces grands et puissants jets d'eau sur une personne bien portante, sans même parler des malades. On n'a pas besoin d'une pompe à incendie pour laver le corps : qui en aurait l'idée ? Ces trombes d'eau ne sont pas nécessaires pour un arrosement. Car la maladie est guérissable ou non : si elle est guérissable, un traitement modéré trouvera prise sur elle ; si elle est incurable, à quoi bon un traitement rude et rigoureux ? Il fera plutôt du mal... »

Il y a là une manière de voir un peu trop intransigeante. L'eau, comme nous le verrons au cours de ce livre, agit aussi par sa pression, à la manière d'un massage ou d'un ponsage.

Le grand mérite de **Kneipp** est d'avoir montré la valeur d'un entraînement réglé par des applications locales successives, variant d'un jour à l'autre. C'est là le point capital de sa méthode. La cure d'eau ne doit pas être appliquée au hasard. Voici un exemple :

1re semaine

Premier jour. — le matin : affusion des avant-bras ;
le soir : marche dans l'eau, aux chevilles ;

Deuxième jour. — le matin : lavage supérieur du corps ;
le soir : lavage inférieur du corps ;

Troisième jour. — le matin : un bain de siège ;
le soir : marche dans l'eau aux chevilles ;

Terminer la semaine en répétant ces trois jours.

2e semaine

Premier jour. — le matin : affusion des bras ;
le soir : marche dans l'eau à mi-mollet ;

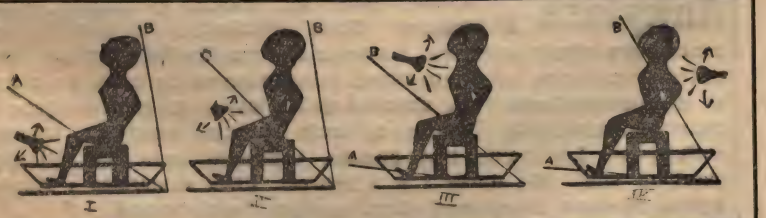


Schéma montrant les diverses affusions. Les régions corporelles comprises entre **A et B** ne doivent pas être mouillées au moment de l'affusion. Si le sujet est âgé ou très faible, mettre de l'eau chaude dans le bassin.

Deuxième jour. — le matin : affusion des épaules ;
le soir : affusion des genoux ;
Troisième jour. — le matin : affusion des épaules et des bras ;
le soir : marche dans l'eau aux genoux ;

Terminer la semaine en répétant ces trois jours.

3e semaine

Premier jour. — le matin : affusion dorsale ;
le soir : affusion des cuisses et genoux ;
Deuxième jour. — le matin : affusion dorsale ;
le soir : affusion des cuisses et genoux ;
Troisième jour. — le matin : affusion thoracique ;
le soir : bain de siège ;

Terminer la semaine en répétant ces trois jours.

4e semaine

Premier jour. — le matin : affusion totale ;
le soir : demi-bain ;
Deuxième jour. — le matin : affusion des épaules ;
le soir : affusion des cuisses ;
Troisième jour. — le matin : affusion totale ;
le soir : demi-bain ;

Terminer la semaine en répétant ces trois jours.

Ce programme n'est qu'un schéma et ne doit pas être considéré comme devant s'appliquer à tout le monde, dans tous les cas.

Les lotions ou ablutions, complètes ou partielles, sont des applications encore plus douces que les affusions :

« Dans chaque lotion, il est essentiel que le corps entier ou des parties déterminées reçoivent l'application de l'eau d'une manière égale. Quant au frottement, au massage, il n'en est nulle part question. Si parfois, dans les maladies, je parle d'ablution énergique, j'entends une opération rapide, qui n'admet ni hésitation, ni crainte. La meilleure ablntion, totale ou partielle, est celle qui s'effectue de la façon la plus uniforme et dans le moins de temps possible. Dans aucun cas, elle ne doit dépasser une ou, tout au plus, deux minutes.

.. ..

Ankylose Raideur plus ou moins prononcée d'une articulation. Suite d'arthrite, de plâtrage, de contracture musculaire, etc... Jamais de mobilisation brutale, mais des actions lentes et progressives, accompagnées de massage simple et de **massage sous l'eau chaude. Bains locaux de vapeur d'eau** et d'air sec surchauffé. Jamais de froid sur une ankylose. **Douches sulfureuses. Les bains très chauds,** prolongés, sont souvent d'un excellent effet (45°, durée 1 à 2 heures). **Eaux minérales : Aix-les-Bains, Barèges, Bourbonne, Dax, Luchon, Saint-Amand.**

Exemple de manœuvre pour un genou après immobilisation dans un appareil : massage général de la jambe et de la cuisse, enveloppements chauds. Demi-bain assis avec massage. Mobilisation et air chaud.

Dans la lotion totale des malades, je demande avec insistance, d'abord que tout le corps, le dessous des pieds inclusivement, soit lavé, puis qu'il soit lavé d'une manière uniforme : uniforme par rapport à la quantité d'eau employée à toutes les parties du corps et uniforme par rapport à la friction inséparable de tout lavage, quel qu'il soit. Ce n'est que de cette façon que la chaleur naturelle se développera librement, également, régulièrement.

.. ..

Je fais toujours effectuer les ablutions des malades de la manière suivante : le malade se mettra sur son séant ou bien, s'il est trop faible, on le maintiendra dans cette position. On lui lavera rapidement le dos, en passant plusieurs fois le long de la colonne vertébrale. C'est l'affaire d'une demi-minute, et le malade se couchera de nouveau. Après cela on lui lavera la poitrine et le ventre, besogne que les personnes non trop débilitées feront elles-mêmes, et pour laquelle il ne faut pas une minute. Vient alors le tour des bras, enfin celui des jambes. Au bout de 3 ou 4 minutes, tout est passé, et le malade se sentira à son aise, comme rajeuni.

Si la lotion du corps entier était réellement trop pénible pour un malade très fatigué, l'on pourra distribuer la lotion totale en 2 ou 3 lotions partielles : le matin on lavera la poitrine, le ventre et les bras, et vers le soir, le dos et les pieds ; ou bien dans la matinée on lavera la poitrine et le ventre, vers midi le dos, et dans la soirée, les bras et les jambes.

Une ablution prudente et rapide ne fera jamais de mal, lors même que l'eau serait très froide — ce qui vaut mieux, du reste... »

Les maillots, dernières applications, sont des emmaillotements dans un drap mouillé, recouvert d'une couverture de laine. Le maillot doit durer de 1 à 2 heures, et le topique doit être renouvelé toutes les vingt minutes :

« ... Les maux de tête, surtout ceux de nature rhumatismale, provenant d'un refroidissement, d'un changement subit de température, sont traités avec succès par **le maillot de tête ;** de même aussi les pellicules trop nombreuses, les efflorescences sèches, les boutons du cuir chevelu.

.. ..

Anthrax

Réunion de furoncles dans la région postérieure du cou (nuque). L'inflammation s'accompagne de fièvre. Purges, **lavements** et **douches de l'intestin.** Cure de baies de genièvre et de levure alimentaire. Appliquer sur le mal des **cataplasmes de graines de lin ou de funugrec** pour faire monter le pus. Lorsque les abcès sont ouverts, faire des **cataplasmes chauds d'argile,** et entre temps étendre une couche épaisse d'onguent obtenu en faisant bouillir pendant 1/2 heure 1 litre de bière brune, 500 gr. de pain de seigle, 35 gr. de camomille, 40 gr. de suif et 40 gr. de beurre. **Les compresses à l'eau oxygénée froide,** sont aussi excellentes. **Lavage entier du corps à l'eau vinaigrée froide,** matin et soir.

Le maillot du cou est prescrit dans les inflammations de la gorge (esquinancie), dans les **difficultés d'avaler** (dysphagie), dans beaucoup de maux de tête. En même temps on cherchera à aider l'action du maillot par d'autres applications d'eau, agissant sur une partie localisée (par exemple, les chaussettes mouillées) ou sur le corps entier.

.. ..

Le châle a toujours rendu de très grands et d'étonnants services aux personnes du sexe faible dans l'hypocondrie et l'aliénation mentale. Employé simultanément avec une autre application tout aussi facile, il a parfaitement suffi pour débarrasser la tête de l'afflux du sang, pour en détourner le trop-plein. Cette autre application, dont il est question, consistait ordinairement dans l'emmaillotement des pieds ou dans un pédiluve chaud animé avec du sel et des cendres.

.. ..

Dans tous les cas où il s'agit d'attirer au dehors les humeurs morbides des pieds, de calmer la chaleur dans les inflammations, de détourner le sang de la partie supérieure du corps vers le bas, c'est **le maillot de pieds** qui rend d'excellents services.

L'effet du **maillot inférieur,** qu'on associe toujours à d'autres applications, est multiple : outre qu'il réchauffe, il a une action résolutive et éliminatrice, qu'il exerce notamment sur le bas-ventre. On a ordinairement recours à cet adminicule dans les tumeurs aux pieds, dans les états de goutte et de rhumatisme, dans les affections rénales, dans les crampes, dans les flatulences, etc...

.. ..

L'hydropisie, les affections du cœur et de l'estomac (qui proviennent fréquemment de l'expansion des gaz vers le haut et qui cessent immédiatement après la disparition de ceux-ci) ne viennent jamais molester les amis **du demi-maillot.** Je connais un grand nombre de ces amis fidèles qui passent mainte nuit dans cette gaine et y dorment, jusqu'au matin comme des bienheureux.

Ce topique admirable trouve l'application la plus diverse dans les engorgements de l'estomac, dans les maladies du cœur et des poumons, dans différentes infirmités de la tête et de la gorge... »

Le maillot inférieur prend le malade de l'estomac aux pieds. Le demi-maillot enveloppe le tronc.

Apoplexie

Hémorragie dans le tissu du cerveau et ses enveloppes, perte de la connaissance et paralysie partielle et durable :

1° Donner de l'air au malade (ventilation), desserrer ses vêtements, mais éviter de le transporter. Protéger le corps du soleil, si le malade est tombé dehors. Relever légèrement la tête et le buste ;

2° Appliquer **des compresses d'eau progressivement froide, puis glacée** sur le front, le sommet de la tête et la nuque, et des **bouillottes très chaudes aux pieds** (enveloppements sinapisés des jambes) ;

3° Lorsque le malade va un peu mieux, donner **un lavement froid,** ou un petit lavement tiède salé. Répéter l'opération pendant 8 jours, matin et soir.

La chemise mouillée calme et fait disparaître les congestions. Elle est employée avec succès dans les affections nerveuses comme la danse de Saint-Guy et les maladies de peau. Enfin le « **manteau espagnol** » ou grand maillot enveloppe complètement le sujet :

« ... La durée de ce maillot est d'une heure, une heure et demie, au plus deux heures : elle se détermine suivant les forces, en particulier suivant la corpulence du sujet.

Le manteau espagnol dilate très doucement, mais complètement les pores sur toute la surface cutanée et attire toutes les substances malsaines, les mucosités, etc... Inutile de dire combien il agit favorablement sur la température normale du corps, sur l'état général de la santé.

En particulier je prescris ce grand emmaillotement dans les catarrhes généraux (qui envahissement plus ou moins le corps tout entier), dans la fièvre muqueuse, la podagre, la maladie articulaire, la variole, le typhus ; de même aussi pour prévenir les coups d'apoplexie... »

Pendant près d'un demi-siècle, KNEIPP appliqua sa méthode sur des milliers et des milliers de malades, réalisant une des plus vastes expériences qu'aucun autre hydropathe n'ait jamais tentée, perfectionnant sans cesse, faisant preuve d'une habilité extrême, adoucissant les moyens, localisant, appliquant avec progression, jouant de l'eau comme un pianiste joue de ses notes et respectant les réactions de base indispensables. Il obtint de la sorte des résultats étonnants que des traitements non méthodiques et non soutenus n'auraient pu donner. Dans la longue liste des malades guéris et des maladies traitées qu'il cite dans ses livres, nous avons relevé les cas les plus caratéristiques en respectant la forme même de l'exposé et le style, souvent très imagé et volontairement simpliste, de l'auteur.

1° Exostose

« ... Il se produit souvent des tuméfactions dures autour des os, surtout à la mâchoire inférieure, à la cheville, au genou, etc... L'on dirait que l'os lui-même s'est développé. Cette affection n'est pas sans gravité : car, la plupart du temps, elle rend le corps fiévreux et ne se laisse guérir que lentement (2-3 semaines). Le traitement de ces tuméfactions

Appendicite Inflammation de l'appendice par mauvaise alimentation (côté droit de la région iliaque). **Défense absolue de purger. L'opération peut être évitée 9 fois sur 10.** L'alimentation carnée est la grande responsable (fréquence de l'appendicite chez les Anglo-Saxons gros mangeurs de viande, et rareté de celle-ci chez les Japonais, grands mangeurs de riz). La constipation est la cause de départ du mal.

24 ou 48 heures de diète absolue. Boisson : petites gorgées d'eau pure et froide. Bouillottes d'eau glacée sur le ventre. **Cure de jus de citron et lavements à l'eau citronnée** (15 jours). L'emploi de l'opium et la morphine, sont à déconseiller car ces substances procurent un calme fallacieux et « immobilisent » le contenu intestinal au lieu de le « mobiliser ».

osseuses exige toujours beaucoup de circonspection, non moins que de promptitude énergique. Si l'on procède avec négligence, la carie peut s'y mettre et alors la guérison n'est plus facile, souvent impossible.

Les remèdes les plus efficaces consistent dans des compresses appliquées sur la partie enflée et changées 2, 3 ou 4 fois. Ce qui m'a toujours donné les meilleurs résultats, ce sont les compresses trempées dans une décoction de fleurs de foin ou de paille d'avoine, puis les emplâtres de fenugrec cuit et de fromage à la pie.

Pour l'exostose à la cheville, le maillot inférieur et le demi-maillot rendront de bons services et accéléreront la guérison ; pour l'exostose au genou, ce serait l'emmaillotement de la jambe entière. Une seule de ces applications suffit en une journée... »

2° Rachitisme

« ... Un garçon de 16 ans souffrait du rachitisme, maladie causée par le ramollissement et la déformation des os de la colonne vertébrale : il avait le dos remarquablement courbé. Plusieurs médecins célèbres y avait reconnu une affection de la moëlle épinière et l'avait traitée sans succès. Finalement ils adressèrent le jeune homme à un établissement d'orthopédie, où on lui mit un corset et différents autres appareils. Le résultat en fut que, après s'être rendu péniblement à pied dans cet établissement, il en sortit au bout de 17 semaines, appuyé sur deux béquilles, et que les médecins déclarèrent qu'il n'y avait plus moyen de faire davantage. Un bon ami donna **Ma Cure d'Eau** au père de cet enfant malade : ils pratiquèrent les lotions avec de l'eau et du vinaigre, telles qu'elles sont indiquées dans ce livre, et parvinrent à rétablir le jeune patient au point qu'il put, à l'aide d'une canne, de nouveau marcher assez bien. Puis on me l'amena, pour le faire guérir complètement.

Toute la cure fut terminée en 17 jours. Il marchait comme tout autre du même âge, sinon avec la même vigueur, du moins avec sûreté, sans canne et sans douleur. Voici en quoi a consisté le traitement : On lui fit un gilet ou un corset d'une grossière toile de lin ; on trempait ce gilet dans une décoction de paille d'avoine et on en revêtait le patient. Par-dessus le gilet mouillé on mettait un gilet sec et on entourait le tout d'une couverture de laine. L'appareil restait appliqué pendant toute la nuit. Cet emmaillotement fut pratiqué d'abord toutes les deux

Appétit (diminution de l'...). De nombreuses causes qu'il faut traiter, mais on peut essayer de prendre une heure avant chaque repas **un grand verre d'eau** faiblement minéralisée (Evian). Boire très lentement. En cas d'acidité, prendre du **lait d'argile** ou de l'eau minérale alcaline forte (Vals).

Si l'appétit ne revient pas au bout d'une semaine, faire une **cure d'eau distillée** (Docteur Ha'nish).

L'augmentation de l'appétit, dans certains cas, se traite aussi par l'eau (1 verre d'eau non minéralisée toutes les heures, et surtout au moment de se mettre à table). Appliquer le traitement avec modération si il y a du diabète ou une ulcération de l'estomac.

nuits, plus tard toutes les trois nuits. En outre, le malade reçut chaque jour 2 affusions supérieures et une affusion de genoux, remplacées parfois par des promenades dans l'eau et un demi-bain. Dans la suite il dut encore employer chaque semaine : 2 demi-bains, 2 affusions supérieures et une fois le corset... »

3° Rhumatisme

« ... Un homme de quarante ans environ avait dans la jambe droite de telles douleurs rhumatismales qu'il était obligé de s'appuyer sur une canne pour parcourir les plus petites distances. De temps à autre il avait aussi des douleurs dans les bras et dans les épaules. Il employa toutes sortes de remèdes, mais en vain. Il eut recours enfin à l'eau, et au bout de 6 jours il se trouva passablement soulagé ; il continua les applications et se rétablit complètement. Voici ce qu'il employa : 1) Pendant 6 jours journellement 2 affusions supérieures et 2 affusions sur les cuisses, 2 marches dans l'eau jusqu'au-dessus des mollets pendant 1-3 minutes, 1 affusion dorsale et 1 marche dans l'herbe ; enfin un demi-maillot dans le courant de la semaine. — 2) Après ces 6 jours plus rien qu'une affusion supérieure avec affusion des genoux, alternant avec le demi-bain durant une minute... »

4° La Goutte

« ... Un prêtre me fit dire que ses pieds brûlaient comme du feu et que le mal était désespérant. Qu'y avait-il donc à faire ? Je lui conseillai de faire infuser dans l'eau chaude des fleurs de foin, puis de les comprimer, de les étendre sur un linge, de mettre dessus les pieds endoloris et de bien entourer ce cataplasme aux herbes. Après 2 heures il dut renouveler le topique, c'est-à-dire tremper de nouveau les mêmes fleurs de foin dans la même décoction, les presser et les remettre. Il importe fort peu, la seconde fois, que les fleurs de foin soient appliquées à l'état tiède ou froid. Le malade suivit mon conseil pendant plusieurs jours. Dès la première demi-journée déjà les principales douleurs avaient disparu, et après 3 jours, il n'en resta plus trace.

A défaut de fleurs de foin, on se servira de paille d'avoine et on trempera dans la décoction obtenue les maillots à mettre autour des pieds. Cette herbe aussi est pour les cas de goutte d'un excellent effet. Remarquez bien que dans ces affections j'exerce de préférence une action chaude ou plutôt résolutive.

Artério-sclérose Maladie de la cinquantaine (attein surtout les hommes). Elle se manifeste par une élasticité très réduite des artères, d'où fatigue, oppressions, vertige, hémorroïdes, constipation, stases sanguines, etc... Maladie des grands buveurs et des gros mangeurs. Boire des tisanes de grains d'églantier, de bouleau, de sauge, de pommes et d'orties (en boisson). Jeûne rythmé. Régime végétalien 15 jours sur 30, après amélioration. **Bains d'air sec surchauffé suivis d'ablutions froides** (gymnastique des artères), mais il faut appliquer la méthode très progressivement et réduire les extrêmes de chaud et de froid au début. Vie au grand air, exercice modéré. Jamais de vin, ni d'alcool. Défense de fumer.

Ici il faut prévenir contre une illusion. Le malade est disposé à croire qu'il est entièrement guéri, dès que les pieds ne le font plus souffrir. Ce serait une grande faute que de se relâcher en ce moment. Aux enveloppements des pieds doivent succéder au moins quelques applications sur tout le corps, afin d'en extraire le mieux possible tous les éléments morbides. Le manteau espagnol, employé 2-3 fois par semaine, pendant 1 heure et demie ou 2 heures chaque fois, rendra les meilleurs services dans les 3 premières semaines ; le mois suivant, on aura recours à quelques bains chauds préparés avec une décoction de fleurs de foin ou de paille d'avoine et suivi de 3 aternatives... »

5° Tumeur blanche du genoux

« ... Une personne d'une trentaine d'années eut une jambe fortement gonflée, depuis le dessus de la cheville jusqu'au-dessus du genou. Par moments la tumeur était très douloureuse, dure et brûlante. Pendant six mois, la malade eut recours au traitement du médecin : entre autres, elle se fit appliquer un appareil de plâtre, qui fut maintenu 12 semaines, puis un autre pendant 8 semaines. Son état empira tellement qu'elle ne put même plus poser le pied à terre ; c'est surtout l'articulation du genou qui la faisait souffrir. Comme tout cela n'eut aucun résultat, on essaya d'appliquer, en forme de cataplasme, des fleurs de fenaison renflées, allant depuis le dessus de la cheville jusque vers le milieu de la cuisse. Les douleurs ainsi que le gonflement diminuèrent bientôt, et, ce dernier une fois réduit de moitié, on se mit aussi à administrer, tous les 2 jours, une affusion à la jambe souffrante. Au bout de 8 semaines, le pied put de nouveau faire ses fonctions et, peu de temps après, la fille fut à même de reprendre son très pénible travail... »

6° Douleurs musculaires

« ... Traitement : 1) Mettre 3 fois par semaine, pendant une heure et demie, une chemise de grosse toile, trempée dans une eau dans laquelle des fleurs de fenaison ont été en ébullition ; 2) Appliquer 2 fois par semaine un maillot, trempé également dans une décoction chaude de fleurs de fenaison et descendant depuis les aisselles jusqu'en bas ; 3) Se lever de nuit 2 fois par semaine, se laver entièrement avec de l'eau froide et se remettre au lit sans s'essuyer. — Après 2 semaines de ce traitement, je prescrivis : 1) de prendre journellement une affusion supérieure et une affusion de genoux ; 2) de se promener chaque jour

Artérite Inflammation et durcissement des artères. Le cœur s'hypertrophie et l'asystolie peut survenir. Suppression de tout excitant comme l'alcool, les viandes, le tabac, etc... La saignée peut être utile pour dégager les stases et soulager le cœur. **Cure hydro-minérale** (Evian, Royat, Saint-Nectaire). Dans les débuts de la maladie, **les bains alternatifs généraux ou locaux** (région malade) peuvent amener la guérison. Ils sont à régler suivant les moyens de réaction du sujet. **Le demi-bain froid,** dans la période avancée (ou simple **bain de jambe),** facilite le retour du sang au cœur. **Des bains d'air chaud** peuvent être donnés, mais avec prudence (progression en chaleur et en durée).

dans l'eau pendant 2-4 minutes et de se donner ensuite du mouvement ; et 3) de se laver entièrement 2 fois par semaine... »

7° Panaris

« ... Le jardinier André avait le pouce de la main droite dans un état horrible. Enormément tuméfié, le doigt tout entier avait perdu le derme, il était comme une masse de chair mortifiée et recouverte de pus, et l'os apparaissait en plusieurs endroits. Le médecin avait déjà déclaré que, pour sauver la vie du patient, il faudrait lui amputer la main. Je regardai cette main et je me dis : « Grand Dieu ! pussé-je sauver la main à ce malheureux ! » J'examinai davantage le cas et je réfléchis : l'os mis à nu (la principale chose pour moi) a une très bonne apparence, il n'est donc pas encore entamé ; le pouce, si affreusement enflé et dégoûtant, est comme un cloaque dans lequel le corps déverse ses humeurs corrompues ; ces matières âcres augmentent l'enflure, rongent la chair et empoisonnent tout ce qu'elles touchent. Il faut donc que sur le pouce à moitié pourri j'exerce une action plus énergique que sur le corps, afin qu'il cesse de s'empoisonner et de se gangrener soi-même. Après avoir réfléchi, je me mis à agir.

Le pouce et toute la main reçurent des maillots trempés dans une décoction de fleurs de foin et de prêle (les 2 herbes étant infusées ensemble) ; je renouvelai ces maillots 4-5 fois par jour. Le corps malade fut gratifié tous les jours d'un demi-maillot et chaque semaine 3 fois du manteau espagnol. Je fis arroser chaque jour le doigt ulcéré avec de l'eau d'alun très étendue, qui enleva toute cette ordure superflue. Il ne s'était pas passé 4 semaines que déjà le doigt et la main se trouvaient hors de danger : il se forma autour de l'os, qui, en réalité, n'avait pas la gangrène, une nouvelle masse charnue, en tout semblable au pouce des plus beaux jours de la vie, hormis l'ongle. Le brave homme put de nouveau, comme par le passé, vaquer à ses travaux de jardinier. Il vécut encore de longues années... »

8° Hydropisie

« ... Il y a plusieurs sortes d'hydropisies. Se produit-il des obstructions entre la peau et la chair, nous sommes en présence de l'hydropisie sous-

Arthrite Inflammation des articulations (arthrite aiguë par traumatisme, arthrite blennoragique, arthrite chronique syphilitique et tuberculeuse, arthrite sèche rhumatismale). Traitements suivant les cas :

1° **Arthrite traumatique** : Gonflement de l'articulation avec épanchement de liquide (hydarthrose) et des douleusr (arthralgies). Immobilisation et massage des parties musculaires au-dessus de l'articulation. **Compresses d'eau chaudes,** renouvelées sans arrêt, aussi longtemps que les douleurs persistent, puis **compresses froides** sur l'articulation et **enveloppements chauds,** sinapisés des membres sur ou sous articulaires. Dès que la mobilisation est possible, et que l'eau a disparu, **bains alternés locaux ;**

2° **Arthrite rhumatismale : douches sulfureuses, bains de sudation, eaux minérales : Dax, Aix, Bourbonne, Barèges, Bagnères-de-Luchon.**

cutanée ou **anasarque.** Si c'est l'abdomen qui est inondé dans un ou plusieurs endroits, c'est l'hydropisie du ventre ou **ascite.** L'épanchement séreux envahit-il le cœur, on a affaire à **l'hydropéricarde ;** tandis que l'hydropisie de la poitrine ou **hydrothorax** est l'accumulation de sérosité dans une ou dans les deux plèvres (membranes qui tapissent l'intérieur de la poitrine), etc...

L'hydropisie se déclare volontiers à la suite d'un grand nombre de maladies ; dans ces cas, le malade ne fait généralement pas long feu. Pour beaucoup de personnes l'hydropisie est la messagère de la mort et du tombeau ; elle est quasiment la dernière lame qui fait chavirer la barque déjà brisée de la vie. C'est surtout aux convalescents de la scarlatine que l'hydropisie s'en prend, si la guérison n'a pas été complète, s'il est resté des principes virulents dans le corps, qui n'a pas eu assez de forces pour s'en débarrasser parfaitement. Le corps entier se met alors à se tuméfier.

Une femme de cinquante-quatre ans fut prise de l'hydropisie du ventre. Les pieds, les jambes et le corps étaient, comme on me rapportait, extrêmement enflés. — J'ordonnai à la fille de la malade de faire bouillir chaque jour, pendant 3 minutes, 2 pincées de racines d'hièble réduites en poudre et mélangées avec un demi-litre d'eau, et de lui donner cette décoction, en 2 ou 3 portions, à différents intervalles de la journée. En outre, je fis appliquer, pendant 1 semaine, chaque jour un maillot inférieur de la durée d'une heure. Pendant les 10 jours suivants, le maillot ne fut employé que tous les 2 jours, et tous les 3 jours seulement pendant les 2 semaines qui suivirent — La malade évacua de grandes quantités d'urine et se trouva en parfaite santé après 3 semaines.

J'ai reconnu que dans l'ascite, les racines d'hièble fournissent le meilleur remède interne. Dans l'hydropéricarde et l'hydrothorax, je préfère le romarin. — Comme application d'eau dans l'hydropéricarde je recommande les compresses supérieures et inférieures 1 fois par jour, pour l'usage interne le vin de romarin, à la dose d'un quart de litre par jour... »

Arthritisme Etat général, caractérisant au tempérament, et marqué surtout par un ralentissement de la nutrition. Prédispositions à l'obésité, au diabète, à l'asthme, à l'artériosclérose, aux rhumatismes, etc...

Signes : éruptions récidivantes, terreur nocturne, incontinence d'urine, calvitie précoce, constipation, mauvais foie, saignement de nez. hémorroïdes, appendicite, etc....

Traitements : Réduire en quantité et en qualité l'alimentation. Régime végétalien (3 repas par 48 h.). **Hydrothérapie générale.** Exercices au grand air, suivis de **douches tièdes. Bains chauds** et des applications suivant les manifestations secondaires. **Eaux minérales : La Bourboule, Salliès-de-Béarn, Salins** (pour les arthritiques lymphatiques) ; **Châtel-Guyon** (pour les obèses et constipés) ; **Pougues, Vichy, Vals** (pour les dyspeptiques) ; **Evian, Contrexéville, Vittel** (pour les néphrétiques) ; **Luxeuil, Néris, Plombières** (pour les nerveux). Un bain d'air sec surchauffé par semaine.

9° Scarlatine

« ... Louis, un garçon de 10 ans, ne peut plus parler, tant la fièvre est intense. La figure est rougie, il se plaint d'avoir mal partout. Comme la chaleur est forte et l'anxiété grande, on lave Louis une fois par heure, et cela pendant 2 jours. Au troisième jour, le petit se remet déjà à manger. La lotion n'a plus lieu que 2 fois par jour. Le cinquième jour, Louis se sentit à son aise ; le lendemain il se promena dans la chambre et bientôt après il fréquenta de nouveau les autres enfants... »

10° Erysipèle

« ... Mon mari va avoir un érysipèle à la face : il a une forte fièvre ; toute la figure est enflée et rouge comme du feu, et sur tous les points de sa surface apparaissent de petites vésicules. Cela fait pitié de l'entendre gémir ». Ainsi se plaignit un jour une femme. — « Allez vite lui appliquer un châle trempé dans l'eau chaude, lui répondis-je ; après trois-quarts d'heure enlevez ce topique, retrempez-le et appliquez-le de nouveau. Répétez cette opération 3 fois, ce qui prendra à peu près 3 heures. Trois ou quatre heures plus tard, vous tremperez dans l'eau fraîche un linge plié en quatre, vous le tordrez convenablement et vous le lui appliquerez sur le bas-ventre pour une durée de 3 heures ; mais après chaque heure, il faut enlever le linge, le replonger dans l'eau fraîche et le remettre en place. Au bout des 3 heures, quand la fomentation sera enlevée, vous ferez coucher le malade, pendant 1 heure, sur un drap plusieurs fois plié, plongé dans l'eau froide et bien tordu. Ces 3 applications peuvent être ainsi pratiquée tour à tour, jusqu'à ce que toute la chaleur soit calmée et que la matière morbide soit éliminée. Quant aux plaques érysipélateuses de la figure, on se contentera, quand la tension de la peau devient trop gênante, de lotions à l'eau tiède. Si la soif est bien grande, l'eau pure ou sucrée sera la meilleure boisson, mais seulement à petites doses... »

11° Eczéma

« ... Une jeune paysanne raconta : Depuis environ deux ans déjà j'avais sans cesse des éruptions à la tête, même sur toute la figure,

Artificiels (bains) Technique et indications de quelques bains :

1° **Bains sulfurés sodiques,** contre les tumeurs blanches, le mal de Pott, etc... Faire dissoudre, dans 1 litre d'eau, 60 gr. d'hydrosulfate de soude cristallisé et de chlorure de sodium et 30 gr. de carbonate de soude desséché. Verser dans une baignoire en zinc ou fonte émaillée. Eau chaude à 39°-40°. Recouvrir la baignoire d'un drap pour éviter que les gaz se répandent dans la pièce ;

2° **Bains magnésiés,** contre le cancer (action curative), la diphtérie et les angines (action préventive). Mettre 150 gr. de chlorure de magnésium desséché dans 1 litre d'eau, faire dissoudre et verser dans le bain qui doit être à 37° (bain prolongé) ;

3° **Bains chlorophylliens :** Faire un extrait liquide de chlorophylle et verser dans la baignoire (l'eau doit être verte, et à 37°, durée 1 heure). Dans tous les cas de forte anémie.

tantôt plus, tantôt moins : sous les cheveux se formaient beaucoup d'abcès, grands et petits, d'où découlait un liquide âcre. J'éprouvais fréquemment de fortes démangeaisons à tout le corps ; à l'intérieur, je constatais une chaleur continue.

Après avoir pris beaucoup de remèdes, surtout des purgatifs, sans être guérie, j'ai eu recours au traitement par l'eau, qui m'a complètement rétablie dans l'espace de 6 semaines, au moyen des applications suivantes : 1) je dus 3 fois par semaine me lever nuitamment, me laver le corps tout entier et me recoucher immédiatement après ; 2) revêtir 2 fois par semaine une chemise trempée dans l'eau salée ; 3) administrer chaque semaine un bain de vapeur à la tête, pour la guérir radicalement et la fortifier ; 4) mettre une fois par semaine la chemise mouillée et me laver entièrement 1-2 fois par semaine ; 5) pour l'usage interne, je pris 2 fois par jour 20 gouttes d'extrait de genêt dans un verre d'eau... »

12° Accidents par vaccins

« ... Un paysan bavarois vint me raconter : « J'ai à la maison un enfant dont le corps est tout enflé. Les pieds sont très gros, le ventre a le double de la circonférence qu'il devrait avoir, la tête, comme le haut du corps, tout est enflé. Voilà 9 mois que le petit n'est plus bien portant, et le mal empire de jour en jour. Il lui arrive par-ci par-là de petits abcès qui s'ouvrent promptement et se referment tout aussitôt ; puis je vois en venir d'autres en des endroits différents. J'ai consulté trois médecins à Munich et d'autres ailleurs, et j'ai cherché du secours partout où je pensais en trouver, toujours en vain. »

J'ai donné à ce paysan les conseils suivants :

Faites bouillir des fleurs de foin pendant une demi-heure, trempez dans la décoction une chemise en toile, tordez-la, revêtez-en votre enfant, enveloppez-le dans une couverture de laine et laissez-le dans ce maillot pendant une heure et demie. Renouvelez cette opération 2 fois par jour. Tous les 3 jours vous laisserez dans le liquide du bain une grande quantité de fleurs de fenaison. Les bains doivent avoir une température assez élevée pour que l'enfant y aille avec plaisir et y reste volontiers pendant 25-30 minutes.

Ascite (Hydropisie). Epanchement aqueux dans la cavité abdominale (15 à 20 litres de liquide). Gros ventre. Fluctuations. Causes : péritonite tuberculeuse, cirrhose du foie, affections des reins et du cœur. La ponction ne donne qu'un soulagement passager (l'épanchement se renouvelle très rapidement). Il faut agir sur la cause du mal.

Ne jamais employer l'eau chaude ou les vapeurs d'eau, mais toujours l'eau froide. Alimentation végétarienne, et même fruitarienne au début du traitement. **Enveloppements complets de tout le corps (froids)** pour amener la réaction et la sueur. Lorsque cette dernière apparaît, la maladie est vaincue. Si le malade est faible, faire un enveloppement tous les 2 jours et des **lavages complets** ou **bains de siège** entre temps.

Après quinze jours de ce traitement, l'enfant se trouva passablement rétabli, fut gai et prit de l'appétit. Les applications ultérieures furent : tous les 3 jours un maillot, comme ci-dessus, pendant une heure ; le 4e jour un bain chaud, au sortir duquel une légère et rapide lotion. — L'on procéda ainsi 10-14 jours, puis l'enfant était complètement guéri... »

13° Ulcère

« ... Une femme avait depuis des années mal aux jambes, dont l'un s'ouvrait de temps en temps et laissait écouler une grande quantité de pus ; plusieurs semaines après, la plaie se cicatrisait de nouveau. Comme un tout chacun désire avoir la santé, de même cette femme voulut être délivrée de son mal. Elle employa les moyens suivants : 1) Lotion entière 3 par semaine, en se levant de nuit et en se recouchant immédiatement après. 2) Manteau espagnol, une fois par semaine. 3) Enveloppement des jambes, depuis le matin jusqu'à midi ou jusqu'au soir, dans un linge mouillé d'une décoction de fleurs de foin et fortement tordu, par-dessus une couverture de laine ou un molleton. 4) Sur la partie endolorie, longue et large de 3 doigts environ et dépourvue de peau, elle mit du fenugrec cuit et étendu sur des morceaux de linge, ce qui attire les éléments malsains, enlève la chaleur et la douleur et, les substances morbides étant évacuées, opère la guérison. Tous les 2 ou 3 jours, elle appliqua à nu sur la jambe malade des fleurs de foin (renflées, puis séchées un peu) à l'état chaud, mais pas brûlant durant 2 heures. 5) Pour l'usage interne, elle prit tous les jours une pincée de poudre grise et une tasse de thé fait de 4 ou 5 feuilles vertes de sureau... »

14° Anémie

« ... Une mère m'amène un petit garçon de 5 ans. Il a de l'embonpoint et une très bonne tenue ; il est par conséquent bien membré, mais si pâle de figure, que son teint est plutôt celui d'un mort que celui d'un vivant. L'enfant ne montre ni vie, ni entrain et, privé d'appétit, n'a pas non plus de forces ; bref, il est si pauvre de sang, et tout son organisme est si paresseux, qu'il a plutôt l'air d'un vieillard. Plusieurs médecins l'ont traité, mais sans résultat. Deux médecins ont prescrit du vin tant et plus ; cependant l'état est resté le même, et le petit a pour le vin, comme pour toute nourriture, la plus grande répugnance. Qu'y a-t-il à faire ?

Asthme Etouffement dû à la tuméfaction des voies respiratoires. Quand une crise survient, **plonger les bras dans l'eau chaude** ou **prendre un bain de pieds, d'eau chaude, à la moutarde** (durée 20 à 30 minutes). Pendant ce temps, faire **des compresses d'eau vinaigrée sur la poitrine** (sternum) **et sur les cotes** (faces latérales du thorax). Ce traitement peut faire apparaître une éruption cutanée qui indique que la réaction est favorable. Le répéter plusieurs fois, après la crise, dans la journée, et durant 8 jours.

Sont recommandées, aussi, **les inhalations quotidiennes aux vapeurs d'aiguilles de pin,** et des **ablutions froides quotidiennes de la nuque,** dans un **bain de siège chaud.** Exercices respiratoires.

1) Mettre tous les jours à l'enfant une chemise mouillée d'une eau chaude dans laquelle on a fait bouillir des fleurs de foin. 2) Laver tous les jours l'enfant tout entier avec de l'eau et du vinaigre. 3) Autant que possible le faire marcher nu-pieds dans la chambre ; l'envoyer aussi au grand air ; lui donner une nourriture simple et ordinaire, de l'eau, du lait (toujours en petites portions, 2-3 cuillerées).

Continuer ainsi pendant quinze jours. Au bout de ce temps : 1) le faire marcher chaque jour pendant 3-5 minutes dans l'eau jusqu'au-dessus des mollets, mais pas trop froide ; 2) le laver 1 fois par jour tout entier avec de l'eau et du vinaigre ; 3) lui mettre 1 ou 2 fois par semaine une chemise trempée dans l'eau salée ou dans une décoction de fleurs de foin.

Continuer ces applications aussi pendant quinze jours, puis les réduire de moitié... »

15° Infection purulente

« ... Joseph tua une vache et se fit, avec le couteau ensanglanté, une profonde blessure dans le pouce. Il n'y prit point garde, jusqu'à ce qu'il éprouva de vives douleurs et que la main enfla tellement, qu'il ne pût plus qu'avec peine remuer les doigts. La chaleur augmenta, et bientôt se déclarèrent des taches jaunes et bleuâtres aux doigts et à la main. Le médecin lui prescrivit des lotions et des ligatures. Mais les douleurs, atteignant le coude, devinrent de plus en plus insupportables, et le malheureux sentit très bien qu'une inflammation spasmodique se développait à l'intérieur, comme du feu.

On m'appela. Je conseillai d'administrer, 4 fois par jour, des bains de vapeur, le patient enveloppait la main et l'avant-bras dans des fleurs de foin renflées.

Au bout d'une heure et demie ou de deux heures, c'est-à-dire toutes les fois que la douleur augmentait d'une manière sensible, les fleurs de foin furent renouvelées, c'est-à-dire renflées et appliquées derechef. Ce procédé n'eut pas seulement un effet sédatif, il amena la guérison complète. Dès le soir de la première journée, la propagation de l'horrible phlegmon gangreneuse s'arrêta et, au bout de 4 jours, toute inflammation avait disparu... »

Ax (Ariège) **La station des douleurs.** Eaux sulfurées sodiques, hyposulfitées, silicatées, alcalines et azotées. Plus de 60 sources utilisées, d'une température allant de 18° à 75° (la gamme des eaux d'Ax). Bains, douches et boisson. La graduation des eaux, des plus douces aux plus fortes, permet d'éviter « la poussée thermale » (ou crise aiguë d'auto-intoxication) et de favoriser les éliminations successives sans décharges trop brutales toujours préjudiciables au malade. Les eaux d'Ax améliorent les arthritiques et les calment. De plus, le lymphisme, la scrofule, les dermatoses ayant perdu leur acuité, les tuberculoses périphériques forment le second contingent des maladies traitées, avec certaines anémies et convalescences que le fer est impuissant à guérir. Les syphilitiques suivent à Ax une « **cure intercalaire** » (entre deux traitements spécifiques).

16° Coup de sang

à ... Un homme de quarante-cinq ans fut subitement frappé d'apoplexie. La main droite et le pied droit furent paralysés : sans mouvement et sans sentiment. L'appétit fut également enlevé. A ce malade, on lava chaque jour le haut du corps et les pieds avec un liquide tout chaud, moitié eau, moitié vinaigre. Il prit 3 fois par jour 30 gouttes d'absinthe, de sauge et de ménianthe. Au bout de quinze jours, la main et le pied avaient de nouveau le calorique et le sentiment voulus, et le patient pouvait se promener dans la chambre. L'appétit grandit, le côté paralysé reprit peu à peu des forces et, peu de jours après, le corps fut de nouveau en ordre. Remarquons ici que ce malade avait bu beaucoup d'alcool, origine de son infirmité. Pour parfaire sa santé, il dut prendre 8-10 bains dans une décoction de paille d'avoine ou de branches de pin, à la température de 30-32° R. et 20 minutes durant. A ces bains succédait chaque fois une ablution froide ou un demi-bain froid avec lotion du haut du corps... »

17° Vertige

« ... Traitemnt. 1er jour : le matin, lotion du haut du corps avec de l'eau et du vinaigre, puis affusion de genoux ; le soir, pédiluve chaud avec sel et cendres, pendant 14 minutes. 2e jour : le matin, affusion supérieure (un seul arrosoir plein), immédiatement après, promenade de 5 minutes sur les dalles mouillées ; le soir, bain de siège froid d'une minute. 3e jour : matin, promenade dans l'eau pendant 2 minutes, après quoi tenir les bras entiers dans l'eau ; après-midi, affusion supérieure, vers le soir, bain de siège. 4e jour : matin, promenade de 3 minutes dans l'eau jusqu'à hauteur des genoux, puis immersion des bras pendant 2 minutes ; après-midi affusion dorsale. 5e jour : matin, affusion dorsale ; soir, demi-bain d'une minute... »

18° Aliénation mentale

« ... Un curé, très estimé et aimé dans sa paroisse, vint ici tout abattu : il n'était plus à même de remplir ses fonctions. Cet état, qui se manifestait par une grande tristesse, par le découragement et le dégoût de l'étude, avait déjà une fois porté les confrères du voisinage à mettre

Balaruc-les-Bains (Hérault) Les eaux de cette station jouissent d'une grande réputation, depuis une lointaine antiquité, dans **le traitement des paralysies** (liées à une altération organique ou sous la dépendance d'un état diathésique). Autres indications : la **scrofule,** les **rhumatismes,** les **maladies utériennes,** les **plaies anciennes** et les **vieux ulcères. La source Romaine** (47°8) contient des chlorures de sodium (7,0451), de magnésium (0,8890), de lithium (0,0072) et de cuivre (0,007). La source dit « **Bidon** » est froide (19°) ; la troisième source « **Puits communal** » n'est pas exploitée (température 21°). En boisson, à forte dose l'eau de Balarne est **purgative,** à dose moyenne **laxative** et à petite dose **résolutive.** Cette station est défendue aux hypernerveux, aux hystériques, aux cardiaques et aux congestifs.

le malheureux dans un établissement. Il y était resté quelques semaines et l'avait quitté plus tranquille, mais non guéri. Il me consulta sur ce qu'il y avait à faire, s'il devait abandonner sa paroisse ou prendre un autre parti, et lequel ? Il avait un extérieur sain, frais et fort, ce qui trompe si facilement chez de pareils malades et occasionne tant de jugements durs, peu charitables, injustes. En regardant de plus près, on pouvait voir que l'œil était trouble, le teint fané, les cheveux morts.

Le traitement consista en 3 sortes d'applications : le bain de vapeur de la tête et des pieds, les affusions supérieures et inférieures à l'eau froide, et la promenade fréquente sur les dalles mouillées ou l'immersion des pieds dans l'eau pendant 3-4 minutes. Au bout de quelques jours, ce fut le tour des bains chauds, suivis chacun d'une affusion supérieure et inférieure à eau froide. Au sixième jour du traitement par l'eau, une éruption bleuâtre apparut sur tout le dos. Plus celle-ci s'accentua, plus le malade se sentit à l'aise. Sitôt que l'élément morbide fut totalement expulsé, le corps se trouva bien... »

19° Fatigue nerveuse

« ... Un curé vint m'annoncer un jour qu'il avait de temps en temps un mal de tête intolérable et, s'il durait, de tels embarras dans la gorge, que de fatigue et de douleur il n'était plus guère capable de prononcer un mot. Dans le dos aussi il existait souvent un serrement douloureux et une grande lassitude. Il me remit alors le certificat de son médecin déclarant qu'il souffrait d'une asthénie des nerfs, d'un abattement bien prononcé des nerfs, et que le cerveau avec la mœlle épinière allait être affecté aussi. En outre, le malade était d'une excessive sensibilité et éprouvait des sentiments d'anxiété.

Traitement. — Tous les jours, une légère affusion supérieure, le matin et dans la soirée ; une promenade journalière dans l'herbe humide et sur les dalles mouillées, pendant 4 minutes. Continuer ainsi 5 jours. Alors une plus forte affusion supérieure par jour, ainsi qu'une affusion des genoux et 2 promenades dans l'eau. Entre-temps, des bains de siège. Au bout de 5 autres jours, il suffira de prendre chaque jour une affusion dorsale, un demi-bain et une promenade dans l'eau.

Bagnères-de-Bigorre (Haut.-Pyr.)

Station minérale (37 sources sulfatées, calciques et arsénicales — 1 source sulfurée sodique — 4 sources ferrugineuses froides). **Indications générales : Maladies empreintes de nervosisme ; neuro-arthritisme et herpétisme avec irratibilité congestive et nerveuse ; états anémiques.** Plus particulièrement, on traite à **Bagnères,** les affections utérines des névropathes, la chloro-anémie, les névralgies des déprimés et les neurasthéniques, les rhumatismes avec éréthisme ; les dyspepsie et gastro-entérites muco-membraneuses des neurasthéniques, le lichen, le prurigo, l'eczéma herpético-arthrtique, les catarrhes de vessie, la goutte, la gravelle (avec anémie et névropathie) ; le diabète des nerveux et l'insomnie.

La source de **Salies** est renommée dans le traitement des **angines** et catarrhes bronchiques.

Ces applications enlevèrent toutes les douleurs et rétablirent le patient, qui, guéri et heureux, retourna à son saint ministère... »

20° Sciatique

« ... Un employé souffrait depuis plus de 3 mois de grandes douleurs dans la jambe gauche jusque vers la cheville. Il avait usé de tous les remèdes possibles ; finalement, on lui avait conseillé de se tenir chaud et tranquille, unique moyen de recouvrer la santé. Il chercha donc à réchauffer les parties souffrantes par des linges chauds et des carreaux chauds ; enfin, il prit aussi des bains chauds, si chauds que possible. Cependant les douleurs s'exaspérèrent, les forces diminuèrent à vue d'œil, le poids du corps s'amoindrit de plus de 25 kilos, et rarement il put dormir une heure. Il finit par prendre courage et se mit aux moyens qu'il avait redoutés le plus, à l'eau froide.

Traitement. Le malade reçut chaque jour 2 ou 3 applications : un jour, affusion dorsale dans la matinée, affusion supérieure après-midi ; le jour suivant, affusion supérieure dans la matinée, affusion dorsale après-midi ; tous les 2 ou 3 jours, demi-bain ; de temps en temps, un exercice nu-pieds pour endurcir.

Dès la première affusion, le patient put dormir 4 heures durant la nuit. Il recouvra le sommeil, un meilleur teint et plus d'appétit. Après 4 semaines, la maladie n'avait plus guère de signification, et au bout de 6 semaines, elle était guérie complètement... »

21° Insomnie

« ... Je connais un monsieur très distingue, dont le corps travaillait peu, mais dont l'intelligence était surmenée. Il aurait aimé n'avoir ni estomac, ni corps, ni pieds. Il n'est pas facile de mettre de pareilles gens à la raison. Dans notre cas cependant c'était passable : le savant accordait au pauvre corps, au compagnon rabougri de l'âme, du moins quelques miettes. Il prit l'habiture de mettre le manteau espagnol une ou deux fois par semaine. L'insomnie le quitta bientôt, et avec elle disparurent tous ces petits malaises et désordres, qui l'avaient engendrée... »

22° Diphtérie

« ... Un père de famille vint me trouver. « Mon enfant de onze ans, dit-il, ne peut plus rien avaler, et depuis 3 jours déjà c'est à peine

Bagnols (Lozère) **La station du cœur.** La température des eaux est de 42°, la minéralisation totale de 0,613. Les eaux sont sulfurées sodiques. Le traitement est surtout externe (bains de pieds à eau courante, bains de baignoire, bains de piscine, douches). **Bagnols** est la station **des affections cardiaques.** Les résultats obtenus semblent liés non à une action directe sur le système cardiaque, mais à une amélioration humorale ou de terrain (modification de la diathèse rhumatismale ou goutteuse). Les lymphatiques, les scrofuleux, et tous les malades de la peau, ainsi que les bronchiteux se trouvent bien de l'emploi de ces eaux.

si elle peut respirer. Elle a la fièvre et le délire. Je lui ai bien mis un linge mouillé autour du cou, mais cela ne va pas encore mieux. Que faire pour empêcher l'enfant d'étouffer ? »

La désolation du père et l'insuccès de l'application me décidèrent à l'accompagner auprès du lit de l'enfant, que je trouvai dans un état pitoyable et, apparemment, désespéré. Il y avait déjà certains indices qui excluaient à peu près la guérison. Faisons un essai tout de même pour l'amour de Dieu ! Après chaque demi-heure de la première journée on lui lava bien le dos, la poitrine et le ventre avec de l'eau froide. Comme la fièvre très ardente ne voulait pas céder, on se contenta d'appliquer sur le ventre un linge trempé dans l'eau froide. Le feu dut baisser.

Le lendemain, le père revint et me raconta : « L'enfant est à même d'avaler, mais aux côtés de la tête les joues se mettent à enfler assez fortement vers la mâchoire. On a peine à la comprendre, quand elle parle ; cependant je me réjouis au-delà de toute expression de ce que la petite a retrouvé la parole. »

Le père eut à entourer les parties enflées, à droite et à gauche de la tête, de morceaux de linge trempés dans l'eau mêlée de vinaigre et à renouveler ces compresses toutes les demi-heures. En outre, toutes les fois que l'enfant se sentirait fiévreuse et agitée, il eut à lui lotionner la poitrine, le dos et le ventre. Dès la troisième journée, la petite se trouva hors de danger. Les lotions purent continuer pendant quelque temps encore, toutes les fois que la fièvre augmentait.

Des gargarismes au moyen d'une infusion de fenugrec (une petite cuillerée de fenugrec bouillie dans une demi-chopine d'eau qu'on administre par cuillérées à la petite couchée dans son lit), eurent un excellent effet. L'infusion de mauve, de mille-feuille, de bouillon-blanc, rendraient les mêmes services. Un autre bon moyen serait de prendre chaque jour 3 à 4 petites cuillerées d'huile d'olive (huile à salade), qui exerce une action sédative extraordinaire sur la chaleur intérieure.

L'enfant fut sauvée et jouit jusqu'à ce jour de la meilleure santé... »

Bagnoles-de-l'Orne Station minérale de Normandie (sources chlorurées, sulfatées sodiques, silicatées et azotées (grande source) et sources ferrurigneuses froides). Usage externe et interne de l'eau.

Cure type : balnéation tiède avec usage interne de la grande source. Elle permet le relèvement sans à-coups de la circulation périphérique, la stimulation des tonicités vasculaires et viscérales et la sédation nerveuse. La spécialité de **Bagnoles** est **le rhumatisme veineux** et **l'éréthisme veineux douloureux.** On y traite aussi les suites d'endophlébites et de périphlébites, les varices congestives et douloureuses, les stases et les œdèmes.

Les contre-indications sont les affections aiguës, les tendances hémorragiques, et toutes les formes avancées des maladies des reins et du cœur.

23° Pneumonie

« ... Une fois je fus appelé à minuit auprès d'un malade qui perdait la respiration et souffrait beaucoup de toux et de nausées. A l'un des côtés de la poitrine il sentait comme des coups de couteau ; le corps tout entier était horriblement brûlant. Je refusai d'administrer le malade et de le préparer à la mort, comme le demandait la famille ; mais j'ordonnai de l'envelopper, depuis le dessous des bras, dans un drap mouillé (maillot inférieur) et de lui appliquer un cataplasme de fromage mou sur la partie endolorie, tandis qu'il but une cuillerée d'huile à salade. L'effet en fut heureux. On continua ainsi pendant 6 jours, et le malade se trouva hors de danger... »

24° Emphysème

« ... Un homme, passablement gros et approchant des 40 ans, était pris de temps à autre de tels accès d'étouffement qu'il s'imaginait — son médecin l'a confirmé dans cette opinion — qu'il succomberait à une deuxième répétition du même accès. La gêne de la respiration était si grande qu'on l'entendait à l'étage inférieur. Les douleurs et l'angoisse augmentaient parfois au point que c'était, comme il disait, à se cramponner aux murs. A chaque accès la dyspnée durait un certain temps et affaiblissait tellement le corps qu'il se sentait tout malade. Quand ces crises étaient passées, il éprouvait du bien-être.

S'il se passait parfois un certain nombre de jours sans crise, c'est que l'attaque devenait alors d'autant plus forte.

Notre homme avait la plus grande horreur de l'eau et il ne put se résigner à la cure que lorsque tous les autres moyens l'avaient trahi. Il employa différentes applications, six semaines durant. La guérison fut si complète que les crises ne revinrent plus, et que ce monsieur jouit depuis lors — voilà 16 ans passés — de la plus florissante santé. Voici son traitement : il prit pendant plusieurs jours une tisane, qui produisit une selle lente, mais abondante ; ensuite il employa le demi-maillot, les compresses supérieures et inférieures, enfin les dsmi-bains et les bains entiers de la durée d'une minute. Entre temps le manteau espagnol rendait aussi de bons services. Les appications furent pratiquées dans l'ordre suivant :

D'abord le demi-maillot, qui commence à expulser les gaz et à résoudre leur cause ; puis les compresses supérieures et inférieures, qui

Barbotan (Gers) Station minérale aux eaux sulfatées, calciques et ferrugineuses (12 sources environ). Eau chaude de 32 à 38°7. Boues végétales, extraites d'un marais tourbeux et délayées aux eaux minérales, viennent ajouter leur action thérapeutique à celle de l'élément liquide. **Barbotan est la station des rhumatisants chroniques.** On y traite les rhumatismes articulaires, musculaires, névralgiques et les raideurs articulaires, reliquats d'entorse, de fracture, etc... La scrofulose articulaire et osseuse bénéficie encore de ces eaux, ainsi que le rachitisme. Indications spéciales : la syphilis et les affections chroniques de l'utérus, également la catarrhe intestinale et certains dermatoses non irritables. La source ferrugineuse convient aux anémiques.

sont une continuation de la première application et qui exercent en même temps une action confortante ; ensuite le manteau espagnol, qui élimine de la peau tout ce qui ne doit pas y être ; enfin les demi-bains, qui fortifient l'organisme... »

25° Asthme

« ... Un prêtre me fit les déclarations suivantes : « Je suis bien constitué, je n'ai cessé d'être fort et bien portant ; toutefois, depuis 9 mois, je suis tellement chargé de mucosités que j'éprouve beaucoup de peine à respirer et que, quand je suis pris d'un accès de toux et d'asthme, je pense étouffer. J'avais autrefois une voix excellente et sonore ; à présent c'est à peine si je puis me faire entendre. De plus, je suis fatigué au point que je ne puis presque plus marcher. Plusieurs médecins, que j'ai consultés, qualifièrent ma maladie les uns de catarrhe des bronches, d'autres de catarrhe de la poitrine. »

Je prescrivis : tous les jours, 3 ou même 4 fois une affusion supérieure et journellement se promener 2 fois dans l'eau jusqu'au-dessus des mollets. Ce traitement dura 4 jours. Après cela, chaque jour, deux affusions supérieures, une affusion dorsale, un demi-bain et une promenade dans l'eau, et un châle trois fois par semaine. Après 5 jours de ce traitement, j'ordonnai pour chaque jour un demi-bain, une affusion dorsale, une affusion supérieure et une affusion des genoux. En peu de temps, tout était fini. Une masse incroyable de glaires était partie. La mine devenait de jour en jour meilleure, la respiration plus facile, la voix plus nette, l'humeur plus gaie. Ce qui avait été préjudiciable à la santé du patient, c'était l'habillement trop chaud et le défaut de mouvement... »

26° Maladie de cœur

« ... Un étudiant en théologie vint me consulter. Il ne se sentait pas du tout à son aise, et les médecins prétendaient qu'il avait, entre autres choses, une maladie de cœur. Il aurait pourtant désiré se faire prêtre, mais avec ces maux de tête, ces battements de cœur et toutes ces angoisses, il faudrait renoncer à tout ; ce qu'il voyait et entendait, tout lui semblait être une illusion.

Barèges (Hautes-Pyrén.) Station minérale. Eaux sulfurées sodiques les plus fixes des Pyrénées, contenant une matière organique : **la barégine.** 15 sources. Température de 44° à 24°.

Traitement des affections diathésiques scrofuleuses (peau, muqueuse, ganglions, os). **Barèges est la station de la carie osseuse. Cure de désintoxication médicamenteuse** (iodure de potassium ou mercure). **Les syphilitiques,** à la troisième période, se trouveront améliorés par ces eaux. **Les paralysies infantiles,** et consécutives au **mal de Pott** ou à des compressions médullaires bénéficient encore de leur action. Les contre-indications sont les maladies cérébrales, du cœur et des gros vaisseaux, l'hystérie, l'épilepsie, l'albuminerie, les maladies du foie et l'asthme.

Je conseillai au patient d'endurcir rationnellement son corps, ce qui ne lui ferait aucun tort, puisqu'il était bien constitué, et, plus tard, il pourrait choisir la carrière qui lui conviendrait. Quelques semaines après, il reprit ses études, deux ans plus tard, il fut prêtre et peu de ses condisciples jouissent d'une meilleure santé que lui. Chaque matin, le jeune homme se promenait pieds nus pendant une demi-heure dans la rosée, et tous les jours il se plongeait dans l'eau à niveau de l'estomac, en se lavant a partie supérieure du corps. Quand a pluie l'empêchait de faire sa promenade favorite dans la forêt, il se donnait du mouvement par de légers travaux. Dans la suite il eut, pour se fortifier, recours à d'abondantes affusions supérieures, 1 ou 2 fois par jour, alternativement avec des demi-bains. La céphalalgie et la cardialgie disparurent, en même temps que les forces corporelles revinrent... »

27° Maladie d'estomac

« ... Depuis longtemps j'ai une induration douloureuse à l'estomac. Cela me gonfle extrêmement et parfois je vomis tout avec beaucoup de douleurs. La plupart du temps, les pieds me font mal et manifestent des mouvements convulsifs. Mes lèvres sont constamment blanches et tout mon corps s'amaigrit. J'ai consulté plusieurs médecins ; mais ils ne m'ont prescrit que des purges, ce qui m'a bien travaillé et affaibli. »

Traitement. 1) Appliquer 3 fois par semaine, chaque fois pendant une heure, des fleurs de foin renflées sur l'abdomen ; 2) toutes les 2 nuits, sortir du lit, se laver complètement et se recoucher sans essuyer ; 3) prendre chaque matin 25 gouttes d'absinthe, et chaque après-midi 25 gouttes de gratte-cul... »

29° Cancer

« ... On vint me dire un jour : « Un membre de notre famille souffre, au dire des hommes de l'art, d'un cancer stomacal bien prononcé. On m'envoie simplement demander quelles mesures prophylactiques sont à prendre, pour échapper à la contagion de la terrible maladie. » J'indiquai des règles, des précautions et en même temps des remèdes, qui guérirent le malade dans l'espace de 4 semaines et forcèrent le cancer à battre en retraite. Ces remèdes consistaient en tisanes de mille-feuille, d'absinthe et de sauge, ainsi que dans l'emploi du demi-maillot, alternativement avec les bains de pieds... »

Barlow (maladie de...). Forme de scorbut infantile. Le grand responsable : le lait pasteurisé ou stérilisé — le lait en conserve — privé de ses sels minéraux assimilables, de ses vitamines et ferments naturels. Revenir au **lait cru,** et mieux au **lait d'amande.** Contre la faiblesse générale, les hémorragies, les vésicales rouges de la peau, la tuméfaction des membres, etc... symptômes du mal, faire des **bains bi-quotidiens (chauds),** sans frictions, ni pressions (bains aromatiques de camomille ou de calmus). Pas d'apothérapie hématique, pas de sérum frais de cheval, pas d'hémoglobine, **mais un aliment naturel** qui apporte au petit malade les éléments dont il était privé (extrait liquide de légumes calorés, cuits à l'étouffée, sans eau). Cure de levure de bière (5 à 6 fois par jour, une cuillerée à café).

30° Aigreurs

« ... Une personne de quarante ans se paignait de fréquentes douleurs d'estomac, de douleurs dans le bas-ventre, d'inappétence, de rapports aigres et de débilité. De plus, les mains et les pieds étaient habituellement froids.

Traitement : 1) chaque matin et chaque soir, frotter énergiquement la poitrine et le bas-ventre avec un liquide moitié eau, moitié vinaigre ; 2) manger chaque jour 6-8 graines de genièvre ; 3) se laver totalement 3 fois par semaine, en sortant du lit et en y rentrant sans s'essuyer.

La malade fut guérie en quinze jours. Pour conserver la santé, elle dut, pendant un temps assez long, continuer la lotion totale, une fois par semaine... »

31° Diarrhée

« ... Un homme de quarante-huit ans vient me raconter : « Je souffre sans cesse d'un dérangement du corps. Comme j'ai voyagé, j'ai eu 7 selles aujourd'hui : à la maison, je vais jusqu'à 6 fois par jour à la garde-robe. Voià 9 mois que ce mal dure. »

Cet homme avait l'air très bien portant, n'étant ni maigre, ni trop gros, et son teint était frais. Il dut : 1) accepter une affusion supérieure chaque matin et chaque après-midi ; 2) se promener chaque matin dans l'eau et recevoir une affusion de genoux l'après-midi ; 3) prendre chaque jour 6 ou 8 baies de genièvre.

Au bout de 5 jours, le dérangement cessa, et les selles devinrent régulières... »

32° Constipation

« ... Un prêtre de quarante-cinq ans s'explique comme suit : « Depuis plus de vingt-cinq ans je souffre constamment de constipation et depuis quelques années aussi d'embarras gastriques. Il y a environ huit ans, je me soumis à une cure d'eau froide, ce qui améliora mon estomac, mais la constipation me resta. En 1885, je fus pris, en outre, d'une maladie de reins, à laquelle s'ajouta, dans la vessie, une quantité excessive d'acide urique et la gravelle. Le médecin me prescrivit une

Biarritz (Basses-Pyrénées) Station minérale, célèbre, par ses bains salés **(eau-mère de sel).** Les Thermes utilisent l'eau de **Briscous,** amenée par canalisation. (Briscous est un petit village basque, à quelques kilomètres de Bayonne). La cure de Biarritz s'adresse aux **lymphatiques,** aux **rachitiques,** aux **tuberculeux** (osseux et ganglionnaires) et **aux femmes** atteintes d'aménorrhéee, de dysménorrhée et ménorrhagies. **Les fibromes** mous, saignant facilement, ceux de la ménopause et les fibromes sous-péritonéaux sont traités avec succès. Au sujet du traitement **des salpingites,** par le bain salé, il faut savoir que ce traitement est excellent dans **les salpingites catarrhales** et dangereux dans les autres formes (kystiques, suppurées, parenchymateuses).

Autre indication de Biarritz : la tuberculose testiculaire.

cure de raisins et, après céla, une cure au sel de Glauber (sulfate de soude) pendant 10 jours, d'où résulta un catarrhe très intense du gros intestin. Après que j'eus passé en vain par tous les traitements imaginables, on m'avoua que mon infirmité était incurable, qu'elle pouvait bien être adoucie, mais pas guérie...

Je lui donnai la recette suivante : Tous les jours, une affusion supérieure, une affusion dorsale, un bain de siège ; de plus, s'il en est besoin, un demi-bain, une affusion de genoux et une promenade dans l'eau. Mais ce qui a fait le plus d'effet, c'est le manteau espagnol, qu'il a pris en affection depuis. Après un traitement de 12 semaines, la digestion était rentrée complètement dans l'ordre... »

33° Dysentrie

« ... Anna, une femme de plus de cinquante ans, se plaint de terribles convulsions. Un flux de ventre, avec beaucoup de sang, lui fit craindre que ce ne fût le véritable choléra. Le linge trempé dans l'eau mêlée de vinaigre et appliqué sur le ventre, ainsi que le petit verre d'esprit de myrtilles, voilà ce qui, en un seul jour, a guéri la malade. — Si on n'avait pas de myrtilles, on ferait bouillir du lait avec du fenouil : on obtient ainsi une infusion qui rendra de très bons services... »

34° Hémorroïdes

« ... N'a-t-on affaire qu'à des tumeurs hémorroïdales, il faut observer ce qui suit : Quand il y a un trop grand afflux de sang, on le détournera ; les veines trop dilatées doivent être rétrécies, les impuretés et toutes les matières impropres sont à éliminer. Dans ce but, l'application suivante rend un bon service : Faites usage de la compresse inférieure, c'est-à-dire étendez sur le lit un linge très gros, plié en plusieurs doubles, trempé dans l'eau la plus froide, assez long pour couvrir tout le dos jusqu'au bas du fondement et assez large pour dépasser le dos de chaque côté ; couchez-vous là-dessus pendant trois-quarts d'heure, et répétez cette opération 3 ou 4 fois par semaine. Si le drap de lit devient chaud avant les 45 minutes écoulées, il faut l'enlever ou, ce qui vaut mieux, le tremper derechef.

Parmi les autres remèdes contre les hémorroïdes, nommons le bain de siège, qui est à prendre froid 3-4 fois par semaine. On peut le répéter chaque demi-journée ou pendant la nuit 2-3 fois, mais en n'y restant jamais au-delà d'une ou de deux minutes. Cette application, comme la

Brand (méthode de...). Traitement des états fébriles par les bains froids. **La température varie de 28° à 18°,** en abaissant d'un degré à chaque bain. **Durée 15 minutes. Les bains sont donnés toutes les 3 heures.** Cette méthode est trop mathématique, les bains peuvent être plus proches les uns des autres si la fièvre remonte et la durée est à régler sur l'état des sujets (frisson, température du corps prise à l'anus non inférieure à 39°, durant le bain).

Avant le bain, **faire avaler au malade un peu d'eau froide,** et faire **une ablution de la tête et de la nuque.** Au sortir du bain, même opération et envelopper le malade dans une couverture de laine avec une **bouillotte chaude aux pieds.**

précédente, agit à la fois sur les hémorroïdes existantes et sur les causes qui les produisent... »

35° Parturition

« ... Une jeune femme avait mis au monde 3 enfants morts-nés. Elle en était très désolée et découragée, d'autant plus que le médecin lui déclarait qu'elle n'arriverait jamais à terme, qu'elle n'aurait jamais d'enfant viable. Je la consolai et lui fis espérer que, si elle voulait se soumettre à des applications d'eau, sa nature se fortifierait au point qu'elle pourrait bien avoir confiance dans l'avenir. Ces paroles furent un heureux message pour la femme désespérée.

Elle se mit à pratiquer les moyens faciles d'endurcir le corps ; peu à peu elle s'habitua aux moyens plus pénibles et finit par prendre même des demi-bains et des bains entiers. Dans l'espace de trois ans, elle gratifia son mari heureux de 3 enfants sains et vigoureux... »

36° Jaunisse

« ... Les premiers symptômes de la jaunisse se remarquent dans le blanc de l'œil, puis dans la peau elle-même, dans la selle et dans l'urine ; l'appétit tombe ordinairement et le goût se modifie la plupart du temps. Si le foie est intact, la guérison ne souffre pas de difficulté.

Pour l'usage interne, je recommande spécialement : chaque jour, 3-4 potions de tisane d'absinthe, à la dose de 3-4 cuillerées chaque fois ; ou bien 3 fois par jour une pincée de poudre d'absinthe, à prendre dans 6-10 cuillerées d'eau chaude. La tisane de sauge avec absinthe rend de très bons services aussi. De même 6 grains de poivre, absorbés avec la nourriture, constituent un bon remède digestif. On fait bien d'être sobre dans le boire et le manger. Le lait est un excellent aliment dans ces circonstances.

Les meilleures applications d'eau sont : 2-3 demi-maillots par semaine et autant de lotions (en sortant du lit et en s'y remettant aussitôt)... »

37° Neurasthénie

« ... Un monsieur s'attira, par excès de fatigues et de soucis, la maladie suivante : bourdonnement d'oreilles, lourdeur continue de tête, affaiblissement de la faculté intellectuelle et de la mémoire, de sorte qu'il fut incapable de remplir ses devoirs d'état. Il se trouvait, en outre, dans

Brides (Savoie) Station minérale aux eaux sulfatées, chlorurées, sodiques. Minéralisation totale : 6 gr. 1132 par litre. **Ces eaux se prennent surtout en boisson,** mais elles sont utilisées aussi en douches ascendantes, vaginales, générales, bains, etc... Elles sont très indiquées contre la **dyspepsie,** les **maladies du foie** (hypertrophie, calculs hépatiques), la **constipation,** le **diabète,** la **goutte** et **l'albuminerie. Brides est la station de l'obèse qui veut maigrir.** Certaines maladies féminines y sont traitées : engorgement du col de l'utérus, époques irrégulières, leucorrhée, stérilité, tumeurs fibreuses, etc... Ces eaux sont contre-indiquées aux tuberculeux pulmonaires, aux cancéreux, aux hémiplégiques et aux malades atteints de cirrhose avec ascite.

un état habituel de sombre tristesse et éprouvait parfois une indicible anxiété. Le sommeil était ordinairement mauvais, les forces physiques s'en allaient de plus en plus et le poids du corps diminuait sensiblement

Le malade excessivement mélancolique vint ici faire une cure : affusion supérieure, affusion dorsale, promenades dans l'eau, 2 maillots par semaine, manteau espagnol et, pour l'usage interne, des gouttes d'absinthe, soit seules, soit mélangées avec de l'arnica et de la centaurée. Ces gouttes ont une action toute particulière, dont il se loue beaucoup. Le traitement dura 8 semaines et le remit complètement. Son état mélancolique disparut et ne revint plus, et le poids de son corps augmenta de 11 kilos... »

38° Rétention d'urine

« ... Un monsieur vint me raconter : « J'ai près de quarante ans. J'éprouve constamment de grandes douleurs dans la région lombaire, c'est parfois presque insupportable ; des renvois plus ou moins forts, beaucoup de nausées, un violent mal de tête, beaucoup de vertiges, beaucoup d'aigreurs dans l'estomac. L'urine est très rare. Je ne suis jamais sans douleurs dans les pieds et les jambes et ne puis me tenir debout que fort peu de temps. Je transpire abondamment et je sens une grande lassitude ; mon teint est toujours très pâle et flétri. Les medecins — j'en ai consulté plusieurs — déclarent que je souffre d'une maladie de reins et d'obstructions dans l'abdomen. »

Le brave homme avait, en effet, perdu tout courage. Les médicaments n'ayant pas eu de résutat, il vint demander la santé à l'eau.

Traitement. 1) Chaque jour, 2 affusions supérieures et affusions de genoux ; 2) chaque jour une affusion dorsale et 2 ou 3 promenades dans l'eau, parfois aussi une promenade d'une ou de 2 heures dans l'herbe mouillée. — Nous étions en été, par conséquent, les applications pouvaient être répétées. Il partit une quantité extraordinaire d'urine, les nausées cessèrent dès le second jour, le teint s'améliora, la vie et le courage revinrent. fin quinze jours, le rétablissement fut complet. Si ça n'avait été la belle saison, la cure aurait duré 4 semaines... »

Bourbon-Lancy (Saône-et-L.) Station minérale aux eaux chlorurées sodiques, bicarbonatées mixtes, iodurées et arsenicales. Le traitement externe est prépondérant (douches sous-marines). **Indications :** rhumatisme subaigu, la goutte, les synovites, les sciatiques. **Cure des cardiopathies. Burbon-Lancy est la station du cœur** (insuffisances valvulaires au début, les insuffisances fonctionnelles, le rétrécissement métral avec ou sans arythmie palpitante, les affections artérielles, les cardiopathies cardio-rhénales, surcharge graisseuse du cœur, les fauses angines, le pouls instable des nerveux, etc...) Cependant la phase aiguë de l'endocardite et de la péricardite, la période d'asystolie avec œdèmes, la thrombose cardiaque, les anévrismes de l'aorte, la cardio-sclérose, la mitralisation des lésions aortiques sont autant de contre-indications.

39° Incontinence d'urine

« ... J'ai conseillé à 6 enfants, âgés de huit jusqu'à treize ans, de marcher journellement dans une cuve remplie d'eau jusqu'à la hauteur des mollets, pendant 2-3 minutes, puis de se donner beaucoup de mouvement, dans la chambre ou au dehors, pour faire revenir promptement la chaleur naturelle. Au bout de 5 jours, l'accident n'arrivait plus qu'à 2 enfants qui, eux aussi, se trouvaient guéris peu de jours plus tard... »

40° Calcul

« ... Un monsieur, dans la force de l'âge, devint malade. Il eut de violentes douleurs dans les reins et ne parvint plus à évacuer l'urine. Les médecins dirent que la vessie renfermait un calcul qui ne pourrait être enlevé que par une opération. Le malade ne voulut en aucune façon entendre parler d'opération.

Le patient reçut la visite d'une personne de sa connaissance, qui vint s'informer de son état. Il lui exposa son mal et reçut le conseil de prendre, à midi, le soir et le matin, un bain de siège fait d'une décoction de prêle, et de boire avant chaque bain une tasse de thé de cette même prêle. Au bout de 36 heures, il partit un calcul presque de la grosseur d'une noix. Subitement toute douleur disparut, et le malade était guéri... »

Nous avons cité ces exemples de traitement à titre purement indicatif, mais non pour être copiés à la lettre dans les maladies indiquées. Nous ne répéterons jamais assez que **chaque cure doit être « individualisée »** et orientée suivant les cas qui diffèrent avec chaque malade. Ainsi deux maladies de foie ne se traitent pas semblablement, et il n'y a pas deux hommes identiques, soit présentant le même tempérament, les mêmes dispositions, les mêmes troubles et réagissant de la même manière.

KNEIPP ne fut pas un grand philosophe ni un grand théoricien de l'eau, comparable au Docteur CARTON, ou encore au biologiste Louis KHUNE, mais il dépasse tous les autres Maîtrse de l'hydrothérapie par son sens médical, son intuition du malade, et de ses réactions, et l'habileté extraordinaire de ses applications. Ce fut un grand Médecin. De plus, par sa volonté, son enthousiasme, son exemple, « sa mystique de l'eau » — le mot n'est pas trop fort — **il demeure « le plus grand vulgarisateur en hydrothérapie » de tous les temps.** C'est pour cette raison que nous l'avons mis à cette place, ne parlant des autres qu'après lui, bien que tous soient également très avertis des choses de l'eau. Loin de nous, donc, la pensée d'établir une hiérarchie de valeur entre **Kneipp** et les autres hydropathes connus. Seul, le renom a fait placer « **le curé-guérisseur** » en tête de notre livre. Quels sont maintenant ces autres hydropathes, dont l'éclat fut moins vif mais la science, peut-être, plus sûre — quelles sont leurs méthodes et que valent-elles ? — c'est ce que nous allons voir.

« Il n'est pas raisonnable d'attendre des puissances supérieures qu'elles guérissent les infirmités du corps. La maladie provient de la violation de lois naturelles. Or la loi demande obéissance et ce n'est que dans l'observance de la loi que la nature permet à l'homme de changer en bien les maux qu'il s'est imposée. »

Dr O. Z.-A. Ha'nish
(1844-1936)

CHAPITRE II

LA CURE D'EAU DISTILLÉE

du

DOCTEUR O. Z.-A. HA'NISH

Le Réinstigateur et le Propagateur de la consommation du **Blé Entier** comme base de la nourriture de l'homme ; et le Chef d'Ecole du Mouvement « **MAZDAZNAN** »

« Si l'on savait combien l'action de l'eau est grande, et diverses ses applications, on serait en possession d'un remède qui ne serait jamais surpassé par nul autre. »

X...

« Bien se porter, c'est être propre intérieurement. »

Pierre Marchesseau

La Cure d'Eau Distillée du DOCTEUR HA'NISH est une Cure interne. Elle pourrait être appelée, tout aussi bien, « la Douche des Organes ».

L'eau « neutre », c'est-à-dire ne contenant que de l'hydrogène et de l'oxygène, sans aucun principe solide, est avide de substances minérales, végétales et autres qu'elle rencontre sur son passage, et cela même dans son cheminement à travers l'organisme, d'où son effet dépuratif :

« ... Il est fréquent que le sang charrie des impuretés, ce qui nécessite une purification. Or, il n'est qu'un moyen véritable de nettoyer le sang, c'est l'EAU DISTILLÉE ; de l'**eau morte,** de l'eau qui ne contient aucun organisme en suspension, ni aucun corps chimique en solution. Il s'agit bien ici d'**eau distillée,** c'est-à-dire d'eau obtenue par condensation de vapeur, et non pas d'eau simplement bouillie ou purifiée par voie chimique.

En vertu de sa densité, l'eau distillée exerce une pression considérable sur les sels et acides qui épaississent les fluides sanguins ; elle les entraîne directement à travers le système (en vertu de la pression osmotique). En remarquablement peu de temps, l'eau distillée élimine du sang des quantités appréciables d'impuretés... »

La cure doit être réglée suivant le tempérament et les besoins de chacun. Ce qui importe, c'est la quantité de liquide absorbée par jour, nécessaire pour déclencher le phénomène osmotique au niveau des cellules, le lavage des cavités et le drainage hors du corps :

« ... Il n'existe aucune règle rigoureuse quant à la manière de procéder à cette cure ; on peut la faire durer plus ou moins longtemps ; y aller progressivement ou tout d'un coup ; on peut boire l'eau chaude

Bourbon-l'Archambault (Allier) Station minérale aux eaux chlorurées sodiques. Ces eaux sont excellentes dans **les diathèses arthritiques** (rhumatismes articulaires, musculaires et névralgiques), **la goutte atonique** des lymphatiques, **le diabète** des arthritiques, **la scrofulose** ganglionnaire, périostique, osseuse et articulaire ; **mais les eaux de Bourbon doivent leur renommée au traitement des paralysies** (hémiplégie, suite d'hémorragie cérébrale, paraplégie rhumatismale, hystérique, traumatique, paralysie infantile). Ces eaux combattent aussi les affections anémiques (syphilis) ; les arhrites, ankyloses et autres affections chirurgicales et certaines maladies gynécologiques (dysménorrhée, aménorrhée, métrite, fibromyome non hémorragique).

ou froide. Le choix de la méthode est entièrement laissé à l'individu, qui en décidera suivant son tempérament et ses besoins momentanés. Dans les troubles des **nerfs** et du **foie,** il faudra prendre l'eau très chaude ; dans les autres cas, on peut la prendre froide, à température ordinaire. L'important, c'est d'obtenir la pression voulue ; à cette fin, il est nécessaire de boire de grandes quantités à la fois ; mais on verra qu'il n'est pas difficile de boire jusqu'à **quatre litres d'eau distillée par jour,** si l'on s'en administre **sept fois chaque jour deux chopes,** ainsi : 1° au saut du lit ; 2° juste avant le déjeuner ; 3° dans le courant de la matinée ; 4° vingt à trente minutes avant le dîner ; 5° au milieu de l'après-midi ; 6° vingt à trente minutes avant le souper ; 7° avant de se coucher ; total : 7 × 0,6 litre = 4,2 litres ; à quoi l'on peut, à volonté, ajouter encore deux rations, environ une heure après chaque repas... »

Par « chope », le docteur **Ha'nish** entend un verre d'une contenance de 3 décilitres, genre verre à lait ou à bière. Deux chopes font bien 6 décilitres. Nous recommandons, personnellement, de boire la quantité d'eau prescrite, à **petites gorgées,** et autant que possible en position allongée. Une bonne demi-heure est nécessaire pour avaler les 2 chopes. Une autre précaution consiste à préparer la cure sur 2 ou 3 jours par des quantités progressives de liquide, surtout pour les personnes souffrant du cœur.

Le Docteur Ha'nish n'impose pas le jeune durant la cure, mais constate que le corps réclame moins de nourriture et qu'il est bon de suivre cet avertissement de nos organes. Quant à nous, nous conseillons toujours une restriction volontaire progressive, dès le début de la cure, jusqu'à un minimum à fixer pour chacun, mais que tout le monde doit couper rythmiquement par des jours de jeune :

« ... Durant cette cure, le boire et le manger sont affaires personnelles. Rien n'est interdit et il n'y a aucune nécessité à jeûner ni à se priver de quoi que ce soit. Chacun est libre de manger et de boire suivant ses goûts et besoins. Mais ce qui doit être maintenu c'est le principe de la cure : **sept fois par jour, six décilitres à la fois.**

Seulement, l'on s'apercevra bientôt que l'appétit diminue lorsque, peu avant de manger, l'on s'est administré six décilitres d'eau distillée ; qu'en outre, déjà au bout du troisième jour, l'on aura perdu le goût de

Bourbonne (Haute-Marne) Station minérale aux eaux chlorurées sodiques chaudes. On compte 13 sources, dont les températures varient de 42° à 65°. Minéralisation totale de 7 gr. 53 par litre (dont 5 gr. 20 de chlorure de sodium et 1 gr. 39 de sulfate de chaux). Cure interne et externe, mais la pratique dominante de **Bourbonne** est le bain général, et **la douche spéciale donnée de haut en bas** (le doucheur étant placé au-dessus du douché qui est étendu en contre-bas). Station de la **scrofulose** (adénites, périostites, ostéites, abcès froids, tumeurs blanches, trajets fistuleux, etc...). **Les rhumatismes, les plaies de guerre** et certaines formes tardives de **syphilis** bénéficient aussi de ces eaux. Contre-indication : les cardiaques et les tuberculeux.

tels aliments et que, par contre, on se sentira une appétence pour des mets jusque-là méprisés, voire honnis. Si l'on désire réellement éliminer certains troubles, on fera bien de prendre à chaque repas une cuillerée d'**agar-agar haché,** tel quel. Pour accélérer le processus, on prendra le soir, une cuillerée de **lichen blanc** (karragheen, chondre crépu ou mousse d'Irlande) haché, dans une tasse ; verser par-dessus de l'eau bouillante, et boire le tout, dissout ou non.

D'un jour à l'autre, la quantité d'aliments diminue automatiquement et atteint bientôt la moitié ou le tiers de la ration habituelle. Au bout de trois jours déjà, le teint s'éclaircit et rosit et l'on éprouve un sentiment général de légèreté. Après deux ou trois semaines de cure, les yeux s'éclairent et le regard devient plus pénétrant. L'on a aussi plus de clarté dans les idées et l'on est moins facilement irritable ou excitable. Au bout de trois semaines, les personnes maigres ont pris quelque embonpoint et les personnes grosses ont perdu quelque peu de leur corpulence... »

◆ **La cure s'étend de 3 semaines à 12 semaines et plus pour les malades chroniques. On a intérêt pour combattre une maladie installée depuis longtemps à faire 4 petites cures par an, à chaque saison, ou deux grandes cures au printemps et en automne :**

« ... En cas de maladie de caractère aigu, la cure ne demande que **trois semaines,** autrement, cinq semaines. Si l'on fait la cure de cinq à douze semaines consécutives, les deux tiers de tous les troubles chroniqes sont éliminés, et le reste s'éliminera si, dans la suite, on persiste à suivre un régime rationnel.

Comme l'eau qui a été distillée est dépourvue de son contingent normal en **oide,** il est recommandable de consommer, durant la cure, diverses algues marines, telles que l'**agar-agar** ou le **lichen blanc,** afin de compenser la carence de cet halogène. Ces algues possèdent de nombreuses propriétés curatives et il serait raisonnable de les introduire d'une manière régulière dans notre alimentation.

Avant même d'avoir achevé la cure, l'on se sera si bien habitué à boire ses deux chopes d'eau distillée avant le repas du soir, que cette habitude finira par se stabiliser et constituer un bouclier contre n'importe quelle maladie. Notre corps se compose deja de 85 % d'eau ; le fait d'y ajouter régulièrement 6 dl. chaque soir permettra de dissoudre tous les cristaux et acides qui alourdissent le sang et de les éliminer par les voies naturelles... »

Bosses Accumulation de sang sous la peau, là où elle s'étale sur une surface osseuse (tête), sans blessure extérieure, et à la suite d'une contusion ou d'un coup. La peau prend des couleurs variées, allant du rouge ou bleu (le jaune indique une fracture ou une fêlure de l'os sous jacent). Le remède consiste en **cataplasme d'eau vinaigrée, froide,** ou en **cataplasmes d'argile,** à renouveler sans arrêt dès qu'ils sont secs. Contre les bosses gangréneuses, faite des **cataplasmes d'aiguilles de pin (décoction).** Quand il s'agit d'engelures, appliquer **des cataplasmes très chauds de graines de foin,** bouillies **dans de l'eau vinaigrée ;** et faire, la nuit, **des enveloppements humides** à l'écorce de chêne.

Les « bien-portants », pour éviter les maladies doivent faire des cures régulières de 3, 5, 7 ou 9 semaines, tous les 3, 5, 7 ou 9 ans. Plus les cures sont distantes, plus elles doivent être longues :

« ... N'oublions pas de recourir, de temps à autre, à la CURE D'EAU DISTILLÉE. Si l'on se sent peu bien, qu'on y revienne pour quelques semaines. Il est bon de faire cette cure **pendant cinq à sept semaines,** tous les trois, cinq, sept ou neuf ans ; ceci pour purifier l'organisme intégral, pour se rénover le système et s'assurer ainsi un progrès continuel... »

La cure d'eau distillée est une véritable cure de rajeunissement physique et mental, et de longévité :

« ... Avec la CURE D'EAU DISTILLÉE nous nous assurons trois résultats de la plus haute importance :

1° Le sang est lavé et débarrassé de toute substance étrangère ;

2° Le fonctionnement de chaque organe est individuellement assuré et, par suite, celui de tout l'organisme ;

3° L'individu jouit d'une fraîcheur juvénile telle que bien souvent la jeunesse l'ignore ; le système glandulaire est normalisé dans son ensemble, d'où s'ensuivent un accroissement du pouvoir mental et un apport de joie dans la vie...

... Après quelques semaines de cette cure d'eau distillée, l'on apprend à choisir soi-même les aliments requis par la nature pour notre sustentation et l'on se sent vivre d'une vie nouvelle. La purification et la rénovation du courant sanguin se font déjà sentir dès le quatrième jour...

Si, au lieu où l'on se trouve, il est impossible de se procurer de l'eau distillée, l'on pourra prendre de l'**eau de pluie** qu'on portera trois fois à **l'ébullition,** en la saissant refroidir entre chaque ébullition ; pour cela, se servir de chaudières émaillées, surtout pas en aluminium... »

Simplifier, c'est perfectionner, dit-on, la cure d'eau distillée a atteint un degré de simplicité, en thérapeutique, qui, peut être, explique son efficacité :

Bronchite Inflammation des bronches. On distingue la **bronchite aiguë,** la **bronchite capillaire** (grave) et la **bronchite chronique :**

1° **La bronchite aiguë** se traite par des **boissons chaudes** et des **bains chauds 38°.** Mieux encore : **des bains sinapisés tièdes.** Faciliter l'expectoration par des **inhalations de vapeur d'eau** (avec teinture d'eucalyptus) ;

2° **La bronchite capillaire** est une affection suffocante qui peut amener la mort par asphyxie (fièvre à 40°). **Bains chauds à 38°** dès que la température du corps dépasse 39° (bains équilibrants). Autres soins ;

3° **La bronchite chronique** est celle des vieux (muqueuses fibromateuses et scélorosées). Toux et crachats épais (surtout le matin). Pas de fièvre. Poussées aiguës. **Eaux minérales sulfureuses et arsenicales. Inhalations quotidiennes.** Lavage chaque matin, du corps entier à **l'eau vinagrée chaude puis tiède.**

« ... Un des grands avantages de la cure d'eau distillée, c'est qu'il n'y a aucune question à poser à personne ; l'on commence tout simplement la cure et tout s'ajuste automatiquement aussi longtemps qu'on la continue. Et un grand résultat de cette cure, c'est qu'on se met à penser soi-même, au lieu d'interroger autrui ; on devient un être pensant.

La cure d'eau distillée est si simple qu'il est impossible d'y faire un faux pas, pas même une erreur de diète. Et n'est-il pas merveilleux que, sans aucun effort ni aucune privation, et pour un prix modique, l'on atteigne un résultat maximum ? Bien plus, l'on est assuré du résultat attendu, quel qu'en fût d'ailleurs le mobile, descente d'estomac, indigestion, dyspepsie, constipation, foie engorgé, reins flottants, troubles pulmonaires, ébranlement nerveux, affection cardiaque, végétations, fibrômes, voire cancer, ou bien que ce fût à 'intention de faciliter un changement de régime. Tout mal est contraint de céder devant l'eau distillée et, en général, il n'est pas nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit... »

Quelques applications diverses de la cure d'eau distillée, suivies de conseils d'ordre alimentaire pour guérir les maladies les plus importantes ou les plus courantes :

1° L'acidité

Si la constipation est la mère de toutes les maladies, l'acidité en est la grand-mère, responsable des fibrômes, tumeurs, cancers, etc... ;

« ... L'acidité continuelle dans l'estomac et dans le système en général tourne généralement en sucre. Dès que du sucre apparaît dans l'urine, il s'agit de brasser l'appareil digestif. **S'abstenir** tout d'abord de tout aliment à base d'amidon (farineux, tubercules), céréales, ainsi que tous fruits, y compris les petites baies.

Afin de neutraliser l'acidité, prendre, juste avant chaque repas, un verreau d'eau distillée chaude additionnée d'une demi-cuiller à café de bicarbonate de soude ; continuer pour une période de **cinq semaines.** En outre, boire abondamment d'eau distillée... »

L'eau d'argile remplace avantageusement l'eau bicarbonatée.

2° Anémie

La cure idéale pour personne pâle... mais sans pilules.

« ... Râpez des **betteraves rouges** crues et ajoutez-y la double quantité

Broncho-pneumonie Stases sanguines dans les vésicules pulmonaires qui donnent naissance à des exsudats liquides qui tendent à durcir (son mat des régions atteintes, râle rude et sec à l'auscultation). **Maintenir humide l'air inspiré par le malade,** en faisant évaporer de l'eau dans la chambre. **Bains froids contre la fièvre** (de 30° à 25° et même au-dessous). Durée 10 à 20 minutes. **Affusions froides à 15° de la poitrine et du dos** du malade, en fin de bain. En cas de cyanose, perte de conscience et couvulsions, **affusions froides sur la tête et le cou.** Pour les tous petits la température de l'eau à 33° est suffisante. **Maillots humides à 13° ou chemises, avec grands enveloppements** secs extérieurs **(et très clos),** d'une durée de deux heures, à renouveler deux à trois fois par jour. Dans les cas graves, ajouter à l'eau de la moutarde **(bains et maillots sinapisés).**

d'eau distillée. Faire mijoter à petit feu une heure durant, avec un peu de graine d'anis ou de fenouil ; puis portez une fois à l'ébullition et ôtez du feu. Tamisez et buvez-en une petite tasse (à café noir) toutes les trois heures en moyenne (2 h. 1/2 à 3 h. 1/2) ; un peu de jus de citron rend la chose plus buvable ; ne vous octroyez pas de plus longs intervalles entre les doses. — Période de **cinq semaines.**

Les **courgettes** ou **moelles,** crues ou cuites, ainsi que les **pastèques,** combinées avec du jus de citron, constituent d'excellents remèdes. Usez largement d'**oignons.** Le jus de **grenades** fraîches est aussi très recommandé ; s'accorde bien avec le riz.

Pratiquez la **respiration rythmique.**

Pour **tonifier le sang,** prenez une poignée de persil, une d'épinards et une de feuilles de céleri ; émincez-les ; mettez-les dans un récipient de verre ou de grès et versez-y deux litres d'eau distillée. Le lendemain matin, passez et buvez-en une tasse toutes les deux heures. Période de **10 jours.** Renouvelez la verdure chaque jour... »

3° Cancers et Tumeurs

« ... En cas de cancers de l'estomac, du foie, des intestins, de la poitrine, de la gorge, ou en cas de sarcome, la cure d'eau distillée doit se poursuivre de **trois à quatorze mois,** suivant la gravité du cas.

Le cancer est dû à l'irritation causée par une accumulation de toxines dans le système. Commencez par un jeûne de 48 heures avec clystères à l'appui.

Baignez les parties externes, toutes les quinze minutes, dans une solution de **permanganate de potasse** — 3 à 5 cristaux dans un verre d'eau distillée. D'une solution plus claire (3 cristaux dans un verre), buvez une gorgée chaque fois que vous traitez les parties externes, jusqu'à ce que cessent les battements. Ensuite, répétez le traitement toutes les trois heures, et plus tard, à de plus longs intervalles, selon besoin.

Pour les clystères, chauffer l'eau à 45 1/2 C. et s'administrer une injection toutes les douze heures.

Eviter tous aliments acides et acidifiants, tels que farineux, légumineuses, pain fermenté, condiments, sucre, œufs, fromage. Choisir un régime éliminateur composé en majeure partie de **verdures crues,** entre

Broncho-pneumonie (à forme chronique). Reliquats d'exsudats difficiles à éliminer. Chaque soir des **compresses humides** à la Priessnitz et le matin des **frictions à la brosse avec de l'eau à 15°. Le linge triangulaire ou serviette froide** (pointe dans le dos), les **compresses croisées** (double bandage, humide et sec,du thorax en écharpe) créent aussi des révulsions favorables à l'expulsion des déchets. **Cure d'eaux-mères salines.** Ce traitement doit être complété par d'autres manœuvres physiothérapiques : cure d'air dans des régions boisées, cure d'exercice, alimentation strictement végétalienne, jus de raisin (lait végétal), confit d'amandes et beaucoup de fruits gras. **Lavements intestinaux fréquents** (1 par semaine) ou purgation répétée au séné sur 3 jours (1 fois par mois).

autres : cresson, concombre, dent-de-lion, épinard, laitue, chicorée amère, oseille, feuilles de radis, de navets, de betteraves rouges, de moutarde, feuilles, fleurs et graines de violettes, capucines, boutons d'or ; en outre, radis de toutes teintes, raves et navets, raifort, râpés. A tous ces mets crus ajouter de l'huile d'olive, de la poudre de gingembre, du jus de citron rôti, pas de sel. En fait de légumes, artichauts, asperges, haricots verts, petits pois, choux et courgettes sont admis. Après chaque repas, prendre une tablette d'un gramme de charbon d'écorce de saule ou un biscuit au gingembre non sucré.

Les **radis** de toutes sortes sont salutaires, car ils agissent directement sur le sang, y dissolvant les cristaux qui ont pu se former. Le **radis noir** est un des meilleurs spécifiques en cas de cancer, car il contient de l'acide phénique sous forme organisée. Excellent aussi dans les affections rénales. Prendre trois fois par jour une cuiller à bouche d'huile d'olive ; ceci pour ménager les muqueuses. Eviter de combiner radis et capucines ou boutons d'or.

En cas de cancer de l'estomac, le patient doit se nourrir de « popcorn » (maïs blanc éclaté) et de légumes verts crus apprêtés en salade, qu'on arrose d'huile d'olive chauffée pour la faire se ratatiner, ce qui lui évite d'en manger trop. Occasionnellemnet, on peut servir un plat rôti au four et une petite quantité de lait chaud. Eviter absolument tout aliment acide ou acidifiant.

Un spécifique excellent contre excroissances, fibroïdes, végétations, tumeurs, c'est de la tisane de feuilles et fleurs de violettes ; elle est plus efficace si on la fait avec de l'eau de pluie récoltée au mois de mars.

Les feuilles de violettes peuvent s'employer en cataplasmes avec d'heureux résultats, car elles contiennent un potentiel efficace dans l'éradication de toute formation cancéreuse... »

Nous préférons les lavages au lait d'argile qu'au permanganate de potasse, de même pour la boisson.

4° Diabète

« ... Le diabète, même dans sa pire phase, peut être vaincu en six mois. Absorber ses quatre litres d'eau distillée. Eviter tous farineux. Des navets crus râpés, ou rôtis au four, combinés avec des flocons d'avoine

Brûlures 1° **Brûlures par la chaleur :** Au premier degré (érythème), calmer par des **bains prolongés à une température inférieure à celle du corps,** ou bien des **irrigations d'eau froide.** Dans certains cas de grandes brûlures, la **balnéation chaude** donne des résultats (phlyctènes). Cataplasmes de chlorophylle ;

2° **Brûlures par les acides : Laver largement à l'eau argileuse** (à défaut à l'eau bicarbonatée ou crayeuse). **Compresses** de la même solution ou encore dechlorophylle ;

3° **Brûlures par les alcalis : Grands lavages à l'eau vinaigrée ou citronnée,** puis faire **des compresses d'eau froide, qu'on maintiendra humides** sans les enlever en les imbibant de l'extérieur.

Alimentation doit être surveillée. Régime alimentaire déchloruré afin d'éviter toute complication du côté des reins.

crus et dextrinisés, donnent de bons résultats. La variété violette (rave) est de beaucoup la meilleure ; riche en potassium, restaurant l'énergie nerveuse, combattant l'acidose.

Toutes verdures et légumes croissant au-dessus de terre, sont dans l'ordre...

Des cacahuètes crues, mondées et finement moulues, additionnées à du lait chaud (non bouilli), ont un bon effet ; deux cuillerées à bouche dans un verre de lait, toutes les deux heures. On peut faire précéder cette boisson d'un blanc d'œuf fouetté. Le jus de poire glacé (frappé), est aussi un remède... »

5° Dysentrie — Goutte — Hydropisie — Rhumastimes — Srofules

La cure est de 21 jours — elle se répète tous les 21 jours — pendant 9 mois. Cure 21 jours — repos 21 jours — cure 21 jours — repos 21 jours, ainsi de suite, soit 7 cures coupées de 6 repos.

6° Dyspepsie — Indigestions

« ... Une cuiller à café plate de bicarbonate de soude dans une chope d'eau distillée chaude, prise à jeun. Dans les cas aigus, verser un litre d'eau distillée bouillante sur 60 grammes de gomme arabique ; agiter pour faire dissoudre. En prendre deux cuillerées avant les repas. Trèfle d'eau et bonhomme en parts égales, font une tisane qui tonifie bien l'estomac. Les cakis sont salutaires aux dyspepsiques : en manger un par jour en saison.. »

Le lait d'argile remplace toujours avantageusement le bicarbonate de soude.

7° Néphrite

« ... Cure d'eau distillée de 7 litres par jour (12 fois 6 décis), en ajoutant 3 pincées de bicarbonate de soude les trois premières fois, 3 pincées de crème de tartre les trois fois suivantes, et ainsi alternativement, durant 5 semaines. Régime alimentaire fortement restreint... »

Même remarque que précédemment concernant l'argile et le bicarbonate..

8° Nervosité — Troubles nerveux

« ... En cas d'affections nerveuses, il est recommandé de se nourrir de popcorn 21 jours durant et éviter toute espèce de fruits jusqu'à

Calculs biliaires (la grosseur des calculs peut varier depuis celle d'une tête d'épingle jusqu'à celle d'une cerise). Formation de corps durs dans la vésicule qui, en se plaçant dans le canal biliaire, empêchent l'écoulement de la bile, d'où de nombreux malaises : constipation, manque d'appétit, palpitations, foie douloureux, sueurs froides, syncope, etc... Boire 200 à 300 gr. d'huile d'olive, à petites cuillerées, étant couché sur le côté droit avec les pieds plus hauts que la tête. Faire des **compresses d'eau très chaude sur la région du foie.** La crise passée, **faire suer par des enveloppements humides et prendre une tisane de séné** pour aller à la selle. Examiner les matières au tamis pour voir si les calculs ont bien été éliminés. Recommencer l'opération dans le cas contraire.

ce que le système se normalise de nouveau. S'il se produit des raideurs, dues à des contractions veineuses, il faudra marteler ces régions de manière à les assouplir. Cure d'eau distillée de 21 jours... »

9° Tuberculose

« ... L'on peut éliminer la tuberculose, si le patient enraie la consomption en ajoutant du **lait de chèvre** à son régime, moitié lait, moitié eau, et deux cuillerées de **pignons** à chaque repas ; ceux-ci peuvent être moulus et ajoutés au lait ; adoucir le liquide de bois de réglisse. Cure d'eau distillée, comme ci-dessus, des mois durant, et prolongée suivant la nécessité.

La tisane de graine de lin (décoction), combat excellement la tuberculose ; une tasse ou deux, toutes les 3 h. 1/2, mais au moins 1/4 d'heure avant les repas. Boire « bouillant », à tout petits coups ; en buvant, garder le nez au-dessus de la tasse, de manière à inhaler la vapeur. Ceci, des semaines durant, voire des mois. Ce n'est pas seulement la graine de lin, mais la vapeur qui s'en échappe qui contribue à guérir lgs muqueuses, à commencer par les narines, puis la gorge et finalement tout le système.

Se nourrir judicieusement et mastiquer à fond, afin d'assurer une assimilation complète.

Un verre à vin de jus d'ananas frais, chauffé, sans sucre, est salutaire en manière d'apéritif ; la même dose après dîner. Chauffer le jus au bain-marie... »

A cela, il faut ajouter des crèmes de fruits gras (noix, noisettes, amandes), — le lait d'argile et des purées d'ail et d'oignon — cuits à feu doux, sans eau.

10° Ulcères de l'Estomac et du Duodénum

Pendant 10 jours, s'adjuger un mélange de $\frac{2}{3}$ de lait pour $\frac{1}{3}$ d'eau de Vichy (lait cru, tiédi si besoin est).

« ... Comme ce traitement est quelque peu restrictif, on fait bien de prendre chaque jour une cuillerée d'agar-agar dans un verre de lait chaud. Si les organes digestifs ont encore besoin de stimulation, l'on recourra à la tisane légère de follicules de séné.

Calculs (rénaux) Cristaux d'acide urique et d'oxalate de chaux qui se forment dans les reins. Activer la sudation par des **bains chauds,** avec poussée de chaleur 47°-41°. **Boire des eaux alcalines, carboniques gazeuses** et **lithinées. Faire la cure interne de poussée liquide** (avec la tisane suivante : verser 10 litres d'eau bouillante sur 2 kg. de cendre de hêtre, laisser macérer pendant 24 heures, en agitant assez souvent, puis filtrer, prendre 1 litre de ce liquide après une journée sans boire).

La cure d'eau distillée est à conseiller, ainsi que l'usage du bain de sudation (1 fois par semaine), pour prévenir toute récidive. **Stations hydro-minérales : Vittel, Evian, Plombières, Vichy, Néris,** etc...

Trois fois par jour, prendre un verre d'eau distillée dans laquelle on a dissout un petit cristal de parmanganate de potasse.

Pour compléter le traitement, une diète très légère est indiquée, dans laquelle on a supprimé tout acide et tout farineux. Les aliments suivants sont à l'ordre du jour :

a) **Pomme** râpée rotie au four, mélangée, une fois refroidie, avec un blanc d'œuf battu.

b) **Banane** fouettée en crème avec trois grains de sel et une cuiller à café de jus de citron, plus un blanc d'œuf battu ou, alternativement, un peu d'huile d'amandes douces ou d'olive vierge.

c) **Betterave rouge** rôtie au four telle quelle, puis pelée et râpée (ou émincée et écrasée) avec huile d'olive, jus de citron et poudre de cumin.

d) **Salades vertes**, combinées avec racines crues râpées en petites quantités et une seule espèce à la fois (surtout pas de carottes et betteraves rouges ensemble !), avec additioin de flocons d'avoine crus dextrinisés, de pain croustillant ou de semblables croquignoles. Les flocons d'avoine crus agissent comme absorbants et neutralisateurs d'acides. Mâcher avec grand soin !

Les variétés de **tomates jaunes,** moins acides que les rouges sont salutaires dans les affections duodénales et la jaunisse. Il ne faut prendre que la pulpe et le jus, en écartant la peau et les grains. Les **concombres** sont excellents aussi.

L'écorce d'orme lubrifiante, prise en décoction, est très adoucissante dans tous les dérangements du tube digestif ; on peut en faire usage sans réserve. Elle sert aussi de purificatif et de lubrifiant dans tous les troubles féminins ; qu'on en prenne pendant trois jours, avec dix jours d'intervalle, en alternant avec de la graine de lin, dix jours de suite une fois par mois.

L'écorce d'orme lubrifiante est merveilleuse aussi pour dissoudre les calculs biliaires ; s'en administrer jusqu'à satisfaction... »

Le lait d'argile est encore préférable au permanganate de potasse.

La cure interne d'eau distillée du Docteur O. Z.-A. HA'NISH, dans son principe général, est un moyen de guérison efficace — sans aucun danger — facile à appliquer et qui ne demande en fin de compte qu'un peu de volonté. La cure, cependant, doit être « individualisée » à l'extrême, comme toujours — ici, cette individualisation porte sur la quantité du liquide. La quantité quotidienne, prescrite par le **Docteur HA'NISH** doit être réglée, à notre sens, suivant le genre d'alimentation du sujet, et réduite de façon importante pour les enfants suivant l'âge, pour les cardiaques et les vieillards qui ont besoin de ménagement. Un des avantages du **jeûne rythmé,** fait conjointement à la cure d'eau, est qu'il permet d'éviter les grandes quantités de liquide, la saturation des tissus se faisant mieux lorsque l'estomac et l'intestin sont vides.

REGLE : la quantité d'eau à ingérer croît ou diminue en raison directe de la quantité de nourriture prise.

« Il y a deux sortes de santé : la sante naturelle et la santé artificielle. Nous désirons la **santé naturelle,** celle qui vient de la résistance des tissus aux maladies infectieuses... et non pas la **santé artificielle** qui repose sur des vaccins, des sérums, des examens médicaux périodiques et sur la protection coûteuse des médecins et des hôpitaux. »

Docteur Alexis Carrel

CHAPITRE III

La Pratique de l'Eau dans la Méthode Cartonienne

« Serions-nous encore à l'époque fétichiste de l'humanité ? — on attend toujours d'un cachet, d'une pilule, d'une potion la guérison des maux.

.. ..

« Mais, disent d'aucuns, je souffre et quand je prends des pilules Z... je ne ressens plus de douleurs ! ». C'est exact, et c'est là que réside le danger. Car la médication moderne endort le mal, c'est-à-dire l'effet, mais elle ne soigne point la cause !...

Docteur G. Durville

Fidèle disciple d'HIPPOCRATE, « le père de Médecine », le Docteur Paul CARTON a fait sienne la devise de son Maître « Primum Non Nocere et Natura Medicatrix ». Grand « pourfendeur » des médications chimiques, il demeure un des grands techniciens de la Médecine Naturelle.

Il résume ainsi sa position vis-à-vis de la médecine classique :

« ... La médecine moderne est arrivée à envisager les déterminations morbides à rebours, à transformer les effets en causes, à croire par exemple que, dans les maladies infectieuses, les **microbes** étaient les causes principales des altérations organiques, alors qu'au contraire ces altérations sont primitives et constituent précisément la raison primordiale des infections. Et finalement, on a été ainsi conduit à se figurer que la guérison des maladies s'opérait à l'aide des moyens de plus en plus artificiels et compliqués... Et on administre au malade des **remèdes chimiques dangereux** (à bases d'alcool, mercure, arsenic, créosote, tain, kola, caféine, quinine, etc...) qui risquent de l'abattre plus vite ou qui, s'ils le font se redresser, n'arrivent à ce résultat **qu'en surmenant ses organes, tuant ces cellules vivantes, en gâchant ces forces vitales,** et si le malade s'alimente, **en entravant l'action des diastases et les phénomènes digestifs !** Que de tels moyens conduisent à des défaillances de santé de plus en plus redoutables dans l'avenir, les clairvoyants ne s'en étonneront pas...

(Avec les méthodes naturelles, alimentaires et autres), on possède un **véritable arsenal médicamenteux** qui peut permettre d'obtenir des effets d'apaisement, de désintoxication, de décongestionnement, de vitalisation et de tonification vraiment extraordinaire. On a alors la satisfaction de conduire à la guérison la plupart des malades, sans leur imposer l'assaut des **drogues chimiques** (qui déplacent simplement la fièvre, empoisonnent le sang et paralysent les secrétions), **de stimulants** (qui gaspillent les forces vitales), **de calmants** (qui encrassent et épuisent) !...

.. ..

Que fait un jeune praticien qui vient de soutenir sa thèse et se dispose à exercer sa profession ? — Il apprend sa « thérapeutique », c'est-à-dire que pendant plusieurs semaines, on le verra portant en toutes circonstances un petit manuel au formulaire, peu encombrant, facile à consulter, dans lequel il étudiera sans désemparer les dosages et

Cancer Ne pas opérer, car l'opération est inutile. Refuser les rayons X qui tuent les cellules saines et cachectisent le malade, rendant toute guérisson impossible. **Boire de l'eau magnésiée** (1 verre à liqueur chaque matin d'une solution de 20 gr. de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau). Faire des **cataplasmes très épais d'argile (froids)** et pendre régulièrement par la bouche du lait d'argile **(eau argileuse). Cure d'eau de mer,** en boisson. **Eau vitale** des fruits et légumes **crus** (1 verre d'extrait rouge, 1 verre d'extrait vert, 1 verre d'extrait jaune, matin et soir). Supprimer de l'alimentation le vin, les viandes, le pain blanc et le sucre. Suc embryonnaire, frais (cure de 21 jours, par la bouche).

associations possibles des principaux médicaments. Et alors, il cherchera soit à devenir un virtuose de la formule pharmaceutique, soit — plus modestement et plus souvent — à posséder la trentaine de formules, de pilules, pommades et potions auxquelles se résumera sa thérapeutique personnelle.

.. ..

(Agents physiques, méthodes naturelles ?) — il en a bien entendu parler, mais... en fin de compte, il ne s'occupe plus que des « faciles » médications pharmaceutiques qui dispensent de toutes recherches et **s'appliquent à la volée, à chaque symptôme, ou à chaque maladie cataloguée.**

.. ..

Sa thérapeutique se réduira donc à l'emploi de corps chimiques avec lesquels il exercera **la répression continuelle et aveugle des défenses naturelles** et aussi de médicaments organiques (sérums, vaccins) qui **créeront des viciations humorales indélébiles !**

.. ..

Assurément, un cheval harassé peut encore se remettre au galop si on le roue de coups de fouets ; un blessé étendu à terre peut encore se relever si on lui inflige de nouveaux coups, mais on conviendra que ces « procédés » de relèvement du niveau vital sont loin d'être « rationnels !... »

Et souvent les malades sombrent dans la lutte, tués bien plus la maladie ».

L'enseignement du Docteur Paul CARTON demeure, donc, une des bases de la formation naturiste médicale — malgré son intransigeance vis-à-vis de certains autres systèmes naturels ayant fait leur preuve, et quelques erreurs de méthode — ; et, il doit être recherché comme tous les enseignements des maîtres et théoriciens de même orientation : les docteurs TISSOT, ROUHET, DURVILLE, POUCEL, PATHAULT, BIRCHER-BENNER, BERTHELOT, CASABIANCA, PETRONI, etc..., et les biologistes MONO, KNAP, KNEIPP, KHUNE, JUST, TRIAT, DESBONNET, HEBERT, etc... dont l'ensemble constitue « la véritable science de la Culture Humaine ».

Nous retrouvons, chez le **Docteur Carton,** les mêmes idées que chez les autres propagandistes des méthodes naturelles avec des modifications qu'explique sa personnalité. L'eau, au même titre que l'aliment pur,

Capvern (Haut.-Pyrén.) Station minérale aux eaux sulfatées bicarbonatées calciques et magnésiennes. (T : 24°-21°8). **Boisson et bains.** Les eaux de la source de la « **Hount Caoute** » sont **diurétiques, eupeptiques et laxatives** (estomac, intestin, foie, reins, vessie, utérus, vaisseaux hémorroïdaires). Leurs applications spéciales sont la **gravelle urinaire,** les **coliques néphrétiques, affections des voies urinaires, engorgements bilieux du foie, calculs biliaires, coliques hépatiques, goutte, diabète, hémorroïdes.**

Les eaux de la seconde source (Bouridé) sont surtout **sédatives** (bains) pour calmer les congestions ou excitations de la matrice.

l'exercice, le jeûne, le soleil, etc..., est aussi pour lui un merveilleux moyen pour les guérir les maladies :

« L'eau, dit-il, est un des agents naturels de guérison les plus actifs. Pour les sujets résistants, le contact excitant, vivifiant, purificateur et éliminateur de l'eau fraîche est aussi indispensable chaque jour sur tout le revêtement cutané que celui de l'air. L'eau commune que tant d'anciens auteurs ont considéré comme une panacée universelle constitue bien, en effet, une médication puissante dans tous les états aigus où, prise en boisson et appliquée convenablement sur le revêtement cutané (maillots de tronc principalement), elle procure les effets les plus flagrants d'apaisement symptômatique et de guérison ».

Mais, dans l'ordre des agents naturels, l'eau vient en quatrième position :

« ... L'hydrothérapie n'est pas une quantité négligeable dans la cure naturiste, mais elle doit intervenir qu'à son rang, selon le degré hiérarchique qu'elle occupe dans les moyens de vie naturelle, c'est-à-dire après correction des imperfections d'alimentation, d'élimination intestinale et de motilité, ou corrélativement à ces corrections ».

Le **Docteur Rouhet** est moins sévère et il la place en égalité de rang avec l'exercice, qui vient aussitôt après le réglage alimentaire. Autre nuance, le **Docteur Carton** met l'accent sur le surmenage hydrothérapique, lorsqu'il écrit :

« Le plus souvent, l'exubérance fonctionnelle donnée par des excès hydrothérapiques, au lieu d'être interprétée comme une défense naturelle désespérée qui va aboutir au surmenage, est considérée comme un épanouissement vital de bon aloi. Et nous retrouvons ici l'erreur analogue à celle qui fit rechercher et louanger la pléthore par suralimentation ».

Le **Docteur Rouhet** a prouvé que ce surmenage n'était pas à craindre et que cette sorte de danger n'était nullement comparable à celui du surentraînement ou de la suralimentation. « Il ne faut pas craindre l'eau avant de s'y mettre. »

L'entraînement hydrothérapique demande, cependant, une conduite judicieuse et progressive, **surtout pour les grands malades,** Aussi faut-il agir avec prudence, dans certains cas, et voici pourquoi .

Castéra-Verduzan (Gers)

Station minérale.

Sources :

1° « **Grande Fontaine** » (eaux sulfurées calciques à 25°) ;

2° « **Petite Fontaine** » (eaux ferrugineuses bicarbonatées, froides).

Mode d'emploi : Usage interne et externe (boissons et bains).

Indications :

a) Les rhumatismes articulaires, musculaires et névralgiques ;

b) Les dyspepsies atoniques, les lourdeurs et lenteurs d'estomac ;

c) La scrofulose chez les sujets en pleine croissance.

La **cure mixte** des deux eaux est toujours indiquée quand l'anémie accompagne ces affections. De même pour les maladies cutanées et utérines ou **l'union de la médication sulfureuse et ferrugineuse** peut apporter des améliorations notables.

« La libération des déchets accumulés doit s'effectuer lentement et l'accoutumance organique s'établir peu à peu, sans passer par les oscillations trop déséquilibrantes des crises de nettoyage. L'élimination tapageuse des produits toxiques, telle que l'effectuait **Priessnitz** et telle que la recherchent encore nombre de naturistes empiriques, n'est pas à conseiller (poussées furonculeuses, accès fébriles, décharges intestinales et bronchitiques, inflammations variées, etc...). Elle place inutilement les patients en réceptivité infectieuse ; elle secoue inutilement les gens robustes ; elle déséquilibre irrémédiablement les débiles organiques. »

L'hydrothérapie, comme toute méthode naturelle, doit être individualisée à l'extrême et demande toujours un bon technicien pour ses applications. Le **Docteur Carton,** estime que l'hydrothérapeute doit posséder des connaissances d'ordre naturel et général ainsi qu'un sens clinique exemplaire. Il doit savoir adapter le traitement en particulier aux enfants, aux vieillards, aux femmes, aux tempéraments déficients (les asthéniques, les hypersthéniques, les frileux par dénutrition ou déminéralisation, les rhumatisants, les arthritiques, etc...). Il doit tenir compte des variations saisonnières et annuelles. Il doit dans le traitement des états aigus adapter la technique générale à chaque cas particulier (il n'existe pas de médication hydrothérapique spécifique pour chaque maladie cataloguée ; de plus l'eau agit beaucoup moins à la façon d'un antithermique que comme un stimulant des réactions défensives).

Pour cela l'hydrothérapeute doit savoir :

1° Ce qu'est l'eau

— L'eau n'est pas capable seulement de soustraire ou d'apporter du calorique. Elle se comporte à la façon d'un véritable aliment excitant, calorifique, réparateur, énergétique et physiologique, et de plus elle constitue un régulateur idéal du jeu des opérations vitales à l'état normal et pathologique.

2° Ce qu'est la peau

C'est à la fois : un organe nerveux, vasculaire (c'est un vrai cœur périphérique diffus) secrétoire (évacuation des produits toxiques avec les fortes sudations), contractile, absorbant, accumulateur d'énergie, radiateur (radiations caloriques).

3° Ce qu'est l'action de l'eau sur la peau

« ... Quand on sait manier les diverses applications d'eau, on peut à

Cauchemars Sommeil agité, terreurs nocturnes, rêves désagréables qui se déclarent pendant la croissance (enfants) ou à la suite de digestions laborieuses (adultes). Le traitement est simple et donne toujours d'excellents résultats. Pour les enfants, **bains de siège froids,** quelques minutes avant d'aller au lit et **compresses froides** sur le bulbe pour s'endormir. Alimentation à base naturiste. Chambre bien aérée, lit dur. Pour les adultes, nettoyage organique par **une cure d'eau intérieure,** et ensuite une **« cure de chlorophylle »** une fois par semaine. Réglage alimentaire. Pas de café, ni d'alcool. Suppression également de tous les médicaments à base d'opium ou morphine ou autres stupéfiants.

volonté exciter ou apaiser le courant vital, congestionner ou anémier les plans superficiels ou les viscères profonds, diminuer ou accroître les éliminations, ralentir ou activer les métabolismes, délasser ou fatiguer les muscles, solliciter ou dériver les forces vitales sur un point choisi à l'économie... »

4° Ce qu'est la « réaction »

« Il convient la plupart du temps de mettre en œuvre certains moyens préliminaires qui prépareront l'action et favoriseront la réaction. C'est ainsi qu'on ne devra jamais faire agir de l'eau froide sur un malade ayant froid ou ayant la peau froide ».

Il faut obtenir un échauffement préalable par l'exercice, les massages, les frictions, l'eau chaude, l'air chaud, le bain de soleil, le maillot sec ou humide mais chaud.

Ensuite, on procède à l'opération hydriatique essentielle (lotion, affusion, maillot, bain, etc..), et ensuite se produit la réaction. On l'obtient en corrigeant le déséquilibre causé par l'action proprement dite (par exemple, par des frictions, une marche rapide, etc...).

5° Ce qu'est la technique hydrothérapique

L'eau froide : Nécessite d'un contact quotidien de tout le revêtement cutané avec l'eau fraiche. L'application froide et courte est excitante et réchauffante.

L'eau chaude : « Disons qu'en hydrothérapie, il ne faut pas songer à demander des effets vitalisants rien qu'à des phénomènes de réactions opposés à des applications déséquilibrantes, mais qu'il importe également de considérer les bons résultats des simples apports de calorique tout élaboré. La chaleur est infiniment précieuse aux organismes débiles pour amorcer et perfectionner leurs métabolismes humoraux. »

Classification des opérations hydriatiques :

Applications sédatives : Les compresses et les maillots humides. Les affusions, lotions, bains, frictions humides des extrémités. Les grands

Cauterets (Hautes-Pyrénées) Station minérale aux eaux sulfurées sodiques, chaudes (de 32° à 58°). Onze sources.

1° **Lésions inflammatoires parenchymateuses du poumon, non résolues ;** les bronchites sèches à toux fréquentes et spasmodiques avec emphysème ; l'asthme humide et les catarrhes torpides à secrétion abondante ;

2° **La pétuberculose et la tuberculose pulmonaire** dans ses formes lymphoïdes, en période d'éclosion et au 1er et 2e degré de son évolution ;

3° **Les maladies naso-pharyngo-laryngiennes ;**

4° **Le rhuatisme dans ses formes diverses** (sciatique, lumbago, torticolis) ;

5° **Les dyspepsies avec atonie** (inappétence, dilatation, entérite, etc...) ;

6° **Les maladies de la peau** (ezcéma non prurigineux, acné, psoriasis) ;

7° **Les maladies de la nutrition** (chloro-anémie, obésité, diabète maigre) ;

bains chauds prolongés. Les demi-bains et bains de siège tièdes. Les douches chaudes.

Applications excitantes : Les applications courtes, très froides ou très chaudes. Les douches froides, en pluie surtout. Les bains de rivière, de mer, de pluie.

Applications toniques et réparatrices : Les applications courtes d'eau très froide ou très chaude : bains, demi-bains, douches, toutes les applications fraîches faites sur peau, préalablement échauffée (par exercice, sudation, eau chaude, etc...). L'hydrothérapie naturelle (marche dans la rosée, bains de pluie, de rivière, de mer).

Applications réfrigérantes : L'eau froide en contact assez prolongé : bains généraux ou partiels. L'eau tiède en ruissellement court (demi-bain, friction tiède). Les maillots avec linges modérément tordus, en plusieurs doubles et changés fréquemment.

Applications échauffantes : L'eau froide en application courte. L'eau chaude en contact prolongé : douches et bains chauds. Les maillots prolongés avec linges bien tordus en simple épaisseur et avec plusieurs doubles de couverture. Les bains de vapeur et d'air chaud.

Applications éliminatrices : Les bains et demi-bains tièdes ou chauds. Les maillots. Les bains d'air chauds. Les bains de vapeur.

Les procédés hydrothérapiques courants **les plus efficaces** sont :

Les maillots pour les aigus, la friction générale à l'eau froide pour l'application quotidienne, le grand bain chaud hebdomadaire surtout l'hiver et les bains de mer ou de rivière.

Quelques modalités d'application hydrothérapique, non pas essentiellement particulières à la méthode cartonienne, mais sur lesquelles le Docteur CARTON insiste tout spécialement — et qu'il est nécessaire de préciser :

1° Les trois temps hydrothérapiques

Preissnitz, avant le **Docteur Carton,** en avait parlé. « Sa principale application d'eau se composait d'une **préaction** échauffante, et élimina-

Cauterets (suite)

8° **Les maladies du système cérébro-spinal** (hystérie, paralysie de l'enfance, hémorragie cérébrale, parésie, paralysie ascendante, etc...) ;

9° **Les maladies des voies urinaires** (gravelle urique, cystite) ;

10° **Les maladies du système circulatoire** (tachycardie, dilatation, irrégularités fonctionnelles, tension vasculaire, etc...) ;

11° **Les maladies utéro-ovariennes** (métrorrhagie, leucorrhée, métrite, périmétrite, sensibilité ovarienne, névralgie, etc...) ;

12° **Les manifestations de la scrofule** (adénite, ostéite, périostite, nécrose) ;

13° **La syphilis** (syphilis ulcéreuse, pour faire tolérer le traitement spécifique).

Contre-indications : Tout état aigu broncho-pulmonaire, inflammatoire et prurigineux.

trice au grand maillot sec, que suivait une **action** stimulante et tonique procurée par un grand bain froid à la piscine, et elle se terminait par une **réaction** obtenue par frictions et surtout par la marche active au grand air. »

Les trois temps se succèdent donc dans l'ordre : **échauffement ou préaction, refroidissement ou action, réchauffement ou réaction. Le docteur Carton** déplore l'ignorance de beaucoup de praticiens de l'eau à ce sujet : « Combien restent dans l'ignorance absolue de ces données fondamentales ! Combien de malades, par exemple, après qu'on leur a infligé en pure perte l'absorption de toutes les drogues connues, sont envoyés par lassitude à la douche, sans autre forme de procès, c'est-à-dire sans aucune prescription de soins préliminaires et consécutifs ! »

2° La réhabilitation de l'eau chaude

« ... On a vanté d'une façon exclusive les mérites de l'eau froide, et affiché un dédain inconsidéré pour l'eau chaude... les grands débiles ou nerveux, les déminéralisés toujours grelottants, les tuberculeux en dénutrition, ne peuvent demander l'acroissement de leurs manifestations vitales et calorifiques à des réactions épuisantes, mais doivent avoir recours à l'excitant chaleur, fourni tout élaboré en dehors de leur intervention organique. Des deux façons courantes de se procurer la chaleur utile à la mise en train et à l'accomplissement des métabolismes, ils ne peuvent s'accommoder de celle qui la fournit aux frais de l'organisme réagissant à l'eau froide, mais par contre ils ont tout avantage à l'emprunter à une source de chaleur extérieure (eau chaude, soleil). **N'est-il pas moins coûteux, en effet, de recueillir de la chaleur que d'en fabriquer soi-même, quand on doit ménager ses forces ?...** Dans bien des circonstances, la chaleur offerte directement reste donc un merveilleux agent de nutrition et de décongestionnement, un adjuvant puissant des oxydations. Là où l'application froide n'a donné lieu qu'à de l'inhibition, elle est capable de réveiller les activités vitales en torpeur, de procurer à la fois facilités de réadaptation, effets de nettoyage, euphorie corporelle et gaieté mentale, c'est-à-dire d'apporter réconfort et guérison... »

Challes (Savoie) Station minérale aux eaux sulfureuses fortes, et bicarbonatées iodurées, et bromurées sodiques. Teneur en soufre exceptionnelle (monosulfure de sodium, sulfhydrate de sodium). On y traite :

1° **Les localisations de la scrofule sur la peau et les muqueuses ;**
2° **Les engorgements ganglionnaires simples et suppurés,** gommes ;
3° **Les scrofuloses locales,** à forme articulaire et évolution osseuse ;
4° **Les maladies chroniques des voies respiratoires** (catarrhe nasal, végétations, pharyngite, laryngite tuberculeuse, emphysème, asthme) ;
5° **Les maladies de la peau** (eczéma, acné sous diverses formes) ;
6° **Les affections des organes génitaux de la femme** (métrite, leucorrhée, prurit vulvaire) ; et
7° **Le goitre parenchymateux** (thyroïde).

3° La flagellation froide

« ... La flagellation, exécutée à l'aide d'une serviette trempée d'eau froide, réalise un des plus puissants moyens d'excitation vitale que nous connaissons. » Sur le dos, elle calme les crises nerveuses, sur le thorax, elle détermine par réflexe « **le retour des fonctions cardio-respiratoires avec autrement d'efficacité que la respiration artificielle...** elle est le remède héroïque des inhibitions graves, toxiques ou asphyxiques... Dans un cas de menace de mort par piqûre venimeuse (abeille), nous n'avons pu rappeler une malade à la vie qu'en employant ce moyen énergique... »

4° Le « non-séchage »

Déjà **Kneipp** le préconisait après l'eau froide. Le **Docteur Carton** ajoute l'action de la vaporisation à l'air libre. « Le séchage spontané, sans intervention d'essuyage par linges, agit en combinant sur la peau les actions de l'air, de la lumière, de la vaporisation d'eau et de la chaleur humide. Il en résulte une influence tonique que démontre le bien être ressenti... Pour qu'il donne de bons résultats, le « non-séchage » doit se pratiquer si l'opération hydriatique a été logiquement conduite, avec la **préaction** indispensable et l'**action** non excessive. De plus la **réaction** devra être amorcée et opérante car rien ne serait plus maladroit que de l'employer sur des sujets qui réagissent mal, soit que l'application ait dépassé la mesure, soit que leur manque de réaction provienne d'affaiblissement grave. »

5° La progression

Une notion bien cartonnienne, qui manquait à **Priessnitz** et que **Kneipp** avait acquise peu à peu à mesure que son expérience s'étendait et qu'il avait à soigner de grands malades. « Il convient d'agir avec prudence, écrit le **Docteur Carton,** ... il serait dangereux de demander d'emblée des réactions démesurées... il importe de remonter progressivement la gamme des applications hydrothératiques en débutant par les plus anodines pour s'arrêter à celles qui permettent d'obtenir des réactions parfaites et agréables... il est important d'agir par des applications partielles avant d'entreprendre des opérations généralisées... quand on se risque dès le début dans les applications très énergiques, quand on veut se contraindre à subir sans broncher des contacts trop rigoureux, sous prétexte d'endurcissement, **on dépasse la mesure de ses**

Charbon Induration inflammatoire et escharification de la peau, avec douleur et fièvre. Sensation de chaleur brûlante. Les ganglions lymphatiques sont tuméfiés et leur vaisseaux gonflés. Le nettoyage de l'intestin s'impose **(lavements et douches intestinales. Grands bains sudorifiques. Frictions à la brosse des pieds** dans le bain. Sur les endroits qui brûlent, faire des **cataplasmes froids. Lavages très étendus** des plaies à l'eau tiède. Faire tous les jours **un grand enveloppement stimulant** ou **une fomentation** au lit, avec **compresses calmantes** au niveau des parties malades. Jeûne, puis eau vitale des fruits et légumes (rouge, vert et jaune). Extraits liquides de chlorophylle.

capacités réactionnelles et l'on s'expose à faire se déchaîner des accidents majeurs, de vraies maladies. »

6° La modération

Autre notion bien cartonienne, encore. « Dans les états aigus, trois idées directrices doivent s'imposer au médecin : **la première,** c'est que l'eau agit beaucoup moins à la façon d'un antithermique que comme stimulant des réactions défensives ; **la seconde,** c'est qu'il ne saurait exister de médication hydrothérapique spécifique pour une maladie cataloguée ; **la troisième,** c'est qu'il faut toujours être à l'affût des limites de tolérance à l'égard des applications froides pour les suspendre à propos ou leur substituer des applications chaudes, quitte à revenir ensuite aux excitations froides. En médecine classique, en effet, on attribue à l'eau dans les états aigus qu'une influence antithermique et l'on croit naïvement que les améliorations enregistrées sont dues tout simplement à ce qu'on a pu arriver à « couper la fièvre ». En effet, ce qui fait juger de la valeur d'un procédé hydrothérapique, n'est-ce pas, pour l'immense majorité des médecins, la facilité plus ou moins grande avec laquelle il permet d'abaisser la température ? Cette erreur de jugement thérapeutique n'est d'ailleurs que la conséquence de **cette autre erreur plus générale que la fièvre, cet agent de guérison, est un fâcheux présage** et doit se combattre d'une façon systématique, directe et continue. L'abaissement thermique doit se réaliser plus par l'accélération des échanges organiques que par la soustraction automatique de chaleur par l'eau froide, et les moyens les plus différents (non uniformes) peuvent être utilisés pour réveiller ces réflexes salutaires de purification organique. **L'erreur, c'est le combat systématique par des moyens uniformes et trop violents pour certains sujets.** « ... C'est surtout, précise le **Docteur Carton,** dans le traitement de la fièvre typhoïde qu'éclatent ces travers classiques... Rien n'est plus illogique de la méthode de **Brand,** appliquée dans toute sa rigueur barbare, et avec son inflexible régularité. Le grand bain froid affligé toutes les trois heures de jour et de nuit, sans respect du sommeil, si utile et si revigorant, sans souci des cris et des supplications, constitue un supplice vraiment inutile si l'on considère que l'on peut obtenir des effets de meilleure stimulation avec des procédés moins rigoureux... »

S'inspirant des travaux des anciens, des CURRIE, GIANINI, RAUSSE et HAHN, des docteurs SCOUTTETEN, SCHEDEL, BALDOU,

Chaudes ou fraîches (les eaux minérales doivent-elles être bues...) :

Gautrelet conseille **de boire les eaux minérales chaudes,** à des températures oscillant de 30° à 40°, suivant les cas, lorsqu'il s'agit **d'eaux minérales bicarbonatées,** du type Vals par exemple, qui ont pour but une action sur la muqueuse de l'estomac. L'eau froide provoque une contraction de défense des muscles de l'estomac qui évacue immédiatement le liquide dans l'intestin (l'eau froide est excellente pour tonifier l'estomac dans les ptoses). L'eau chaude, au contraire, est tolérée et les muqueuses s'ouvrent et s'imprègnent des éléments minéraux qu'elle contient.

BRAND, FLEURY, BENI-BRADE, des empiriques comme PRIESSNITZ, RIKLI, SCHROTH, du curé KNEIPP et de son disciple direct Nicolas NEUENS, le docteur CARTON, méthodique à l'excès, a perfectionné encore la méthode de l'eau en la « nuançant » de considérations personnelles et d'observations très judicieuses, et en l'installant aussi au sein de la synthèse naturiste des moyens de traitement. La caractéristique essentielle de la méthode cartonnienne réside surtout, pour l'eau comme pour tous les autres agents physiques — soleil, aliment, exercice, etc... — dans **le réglage minutieux des réactions sollicitées en égard des forces disponibles du malade.** C'est une méthode d'économie et d'épargne. C'est là la clef de la méthode cartonnienne en toutes choses — qui ne comprend pas cela ne comprend pas **Carton.**

Autre point à mettre en évidence — bien que nous ayons déjà parlé un peu plus haut — **alors que pour KNEIPP et KHUNE, par exemple, l'eau est le principal agent de traitement, le premier ; pour CARTON, elle n'est qu'un adjuvant.** La grande préoccupation cartonienne est d'ordre dictétique, c'est l'aliment qui passe avant tout. Aussi peut-on dire que **KNEIPP** fut un « doucheur », **ROUHET** un gymnaste et **CARTON...** un cuisinier. Aucun sens péjoratif ne s'attache à ces expressions qui ont surtout pour but de montrer nettement l'élément dominant des systèmes naturels en présence. Chaque esprit, suivant sa tournure, porte plus ou moins d'intérêt à telle ou telle forme de la vie — le chasseur voit, dans l'arbre, l'oiseau ; le poète l'ombrage ; le paysan les fruits et le bûcheron le tronc — il en est de même dans toutes les activités humaines et la médecine naturelle n'échappe pas à cette règle. Ce manque d'unité ne constitue pas une faiblesse du système, mais au contraire montre la vitalité d'une méthode, ennemie de tout dogmatisme et conformisme étouffant, se modelant sur les faits, à travers l'esprit de ses créateurs, et où chacun, suivant son individualité peut trouver la part de vérité qui lui convient le mieux.

Ce qui compte avant tout, c'est l'idée générale qui anime cette médecine et cet art de vivre, et les principes philosophiques qui les dominent et qu'on cherche vainement ailleurs. L'homme perd ses facultés par une vie « **hors la loi** », il dégénère et bientôt sera incapable de se survivre. Les coups de fouet des médicaments chimiques accélèrent cette dégénérescence qui ne trompe personne et nous inquiète tous. **Le contact avec les éléments naturels peut, seul nous rendre Santé et Force, car la machine humaine se retrempe au milieu qui l'a vue naître.** La vérité est indiscutablement dans un retour scientifique à la nature, mais sur ce chemin de retour les uns conseillent la route, les autres prennent le sentier, d'autres encore vont à travers champs, mais tous marchent vers un même but : **le renouveau de l'être humain, loin des conditions artificielles et fausses de vie qui le font dépérir, au contact vivifiant des forces immuables de la nature qui l'ont engendré au début des âges, l'ont forgé durant des siècles, et l'ont soutenu jusqu'à nos jours.**

« Il y a toujours eu, écrit **Hufeland,** une église invisible de vrais médecins qui demeurent fidèles à la nature, sont animés de son esprit, agissent en son sens et conservent la parole sacrée, qui tous pensent et veulent la même chose, qui toujours se sont compris et toujours se comprendront à travers les siècles, malgré la confusion des langues » le **Docteur Carton** est de cette église.

« Incontestablement, les temps sont proches, ou nos fils pratiqueront une autre médecine que celles de nos pères. Ils se feront éducateurs en hygiène privée et publique ; ils se feront curateurs à la santé, directeurs de santé à l'usage des individus et des familles, auxquels ils apporteront la prévention autant que la guérison. »

Docteur Landouzy,

Professeur à la Faculté de Médecine de Paris

CHAPITRE IV

Les Bains Froids de Rivière du Docteur Georges ROUHET

L'apôtre des Méthodes Naturelles de Culture Humaine

« Le sublime de l'art de guérir, c'est de revenir à l'instinct. »

Dr Georges Rouhet.

« A grands coups d'haltères et d'eau froide, il a sculpté sa statue, pour mieux servir son esprit. »

P. Marchesseau.

Athlète, artiste, poète, savant, orateur, écrivain, philosophe, le docteur Rouhet est « le dernier sage des temps modernes », réalisant sur lui-même et pleinement, l'idéal antique de la Culture Humaine intégrale. Ce nouveau « philosophe aux larges épaules », animé d'une foi débordante, imposa à son corps et à son esprit, tout au long de sa vie, sans défaillance aucune et en parfait scientifique, une expérience étonnante, prodigieuse, sculptant ses organes et ses formes sans jamais se lasser, enrichissant sans cesse son intelligence et son âme, doublant sa valeur, triplant son savoir, vivant cent ans sans une minute de maladie, montrant ainsi que la Culture Humaine n'est pas le rêve d'un fou, ni une utopie née dans un cerveau de déséquilibré, mais bien une réalité dont les procédés sont indiscutables et aptes à régénérer la race humaine — et qui apporte de la sorte à l'Humanité, vieillie et décadente, des raisons nouvelles d'espérer et de croire que tout n'est pas perdu à condition qu'elle accepte de suivre le chemin tracé vers le Salut, la Santé, la Force et la Longévité — soit celui qu'on lui offre en revenant à la nature, et à ses lois.

En quatre ouvrages, malheureusement depuis longtemps épuisés, le **Docteur Rouhet** expose sa raison, son but et sa méthode. « Sonnant le glas de la civilisation actuelle, dépravée, submergée d'injustices et d'inepties », il écrit « **la Jungle des Civilisés** ».

C'est la longue méditation philosophique qui doit conduire à la méthode de régénération :

« Il s'agit, en effet, de savoir si du néant impénétrable nous allons faire sortir des avortons voués à toutes les maladies et à toutes les infirmités où des hommes véritablement dignes du grand nom qu'ils doivent porter ; si les futures générations ne doivent apparaître que pour supporter le poids des fautes des siècles passés, se débattre dans les convulsions des maladies, anéanties d'avance par les dégénérescences et les tares héréditaires ; ou si, au contraire, l'homme régénéré par l'hygiène, redevenu un animal de haute espèce, débarrassé de ses basses passions et élevé dans son intellectualité, deviendra plus raisonnable, plus juste et, par là même, meilleur ; léguera à la race de l'avenir cette endurance, cette invulnérabilité aux agents morbides, heureux apanage des ancêtres éloignés. La culture physique et l'hygiène (la culture humaine), nous procureront une santé parfaite et feront, jusqu'à un

Chaudes Aigues (Cantal) Station minérale aux carbonatées sodiques, très chaudes. Ce sont les eaux les plus chaudes de France (82°) « eaux hyperthermales ». Les habitants du pays ne font pas de feu pour se chauffer en hiver (le climat est pourtant très rude), les eaux chauffent le sous-sol, et sont canalisées dans chaque maison. On voit fumer les fontaines publiques et les rigoles des rues. Les eaux de **Chaudesaigues** sont très indiquées dans toutes les **douleurs rhumatismales** où la grande chaleur est sédative, dans les **ankyloses incomplètes**, les **paralysies**, les **névroses** et tous les **engorgements articulaires** et **viscéraux**.

certain point, pardonner à la nature la terrible et inexorable loi qui pèse sur tous les êtres vivants : vieillir et mourir ».

Puis vient la culture de l'homme complet, l'exposé de la méthode, en deux livres : « **L'entraînement de l'Homme** » — véritable bréviaire de la Santé, de la Beauté et de la Force, né d'une science aiguë d'observation et d'une pratique journalière et « **l'Art de créer le Pur Sang Humain** », en collaboration avec le professeur **Desbonnet.** Enfin c'est « **Revenons à la Nature et Régénerons-nous** » — « splendide complément des autres livres, et hymne d'une éloquence sans pareille en faveur du retour à l'observation des lois naturelles », qui seules, peuvent sauver le genre humain. C'est la conclusion de l'œuvre qui se résume en ces termes :

« O science, ô magie que ne ferais-je pas pour t'éloigner de mon chemin, pour désapprendre à jamais tes formules !

O nature ! que ne suis-je un homme, rien qu'un homme vis-à-vis de toi, ce serait alors la peine de vivre ! »

... Et ainsi peut-être se réalisera la splendide prophétie de l'écrivain culturiste **Albert Surier** : « Les beaux seront alors les forts, les forts qui s'uniront pour perpétuer l'espèce dans toujours plus de beauté ; les faibles, c'est-à-dire les malades, s'élimineront d'eux-mêmes comme, d'une source limpide, s'élimine doucement la fange qui l'a un instant troublée. »

L'homme doit être complet, déclare le Docteur Rouhet. Athléticité, cérébralité, moralité doivent aller de pair. Toute la force ne doit pas être dans les muscles, il en faut aussi dans la tête... et dans le cœur. Le vieil adage : « mens sana in corpore sano », doit rester éternellement vrai. Ayons toujours à l'esprit le mot de Voltaire à Helvétius : « pour être heureux, l'homme doit avoir une âme de sage dans un corps d'athlète. »

C'est précisément en vue de la culture de l'esprit et des valeurs spirituelles qu'il est nécessaire de chercher à fortifier son corps. Là est le but : faire un animal mais... de « haute espèce ». Aux exercices

Châtel-Guyon (Puy-de-Dôme) Station minérale aux eaux bicarbonatées, chlorurées, magnésiennes. Température de 24° à 37°. Traitement interne et externe. Le bain est donné à eau courante et les lavages d'estomac avec un tube à double courant. (Châtel-Guyon est la première station française où a été pratiquée le lavage d'estomac). Ces eaux conviennent aux **estomacs ulcérés** mais sans hyperchlorhydrie ni cancer ; aux **intestins constipés,** mais sans inflammation aiguë, appendiculaire ; aux **foies congestionnés,** mais sans cirrhose ; aux **organes génitaux féminins** (pertes rouges, ulcération du col, congestion ovarienne, métrite, mais pas pour les métrites aiguës, ni les salpingites suppurées). Autres indications : l'**acide urique** si les reins sont bons, l'**albuminerie** sans dégénérescence rénale. Châtel-Guyon est aussi la station des enfants anémiques et des convalescents.

physiques, aux soins d'hygiène, aux bains doivent sucéder les travaux intellectuels, l'étude, la recherche du **Vrai,** du **Bien** et du **Beau.**

« Il faut maintenir une harmonie parfaite entre tous les ravages de la machine pour allier constamment la souplesse et la force, pour pousser aussi loin que possible le développement des facultés intellectuelles... il faut une attention constante... il faut éviter tout ce qui peut distraire... en vue d'amener l'homme vers cet état de perfection physique et morale déjà entrevu par les philosophes de la plus haut antiquité. Il est indéniable aussi qu'il est impossible d'atteindre ce sommet idéal de la santé parfaite, de la force décuplée, du savoir sans cesse élargi, de la moralité toujours plus élevée, sans chercher à s'y maintenir de toutes ses forces ».

Le culte de la beauté est l'expression achevée de cette philosophie de la vie. La beauté est dans tout ce que nous contemplons, c'est sur terre « la chose suprême » — qui enveloppe tout et donne un sens à tout. Les formes corporelles, exactes, c'est-à-dire belles et sculpturales, garantissent la santé physique — un jugement sain et averti témoigne de l'équilibre de l'esprit, autre forme de beauté — méditations, amour et altruisme révèlent à leur tour la beauté de l'âme. En un mot, la beauté exprime et idéalise la vie.

« Réalisons, donc, en nous la beauté physique, elle nous élèvera peu à peu au culte de la beauté morale. Un des plus grands penseurs de l'antiquité, **Platon,** qui ainsi d'ailleurs que **Léonard de Vinci,** fut, selon une citation de **Jean Richepin,** le plus beau jeune homme de son temps quand il était jeune, et le plus beau vieillard quand il fut vieux — **Platon** disait qu'il fallait aimer la beauté pour elle-même, mais que, lorsqu'on l'avait admirée dans le corps, il fallait regarder la beauté de l'esprit... Donc, lorsque nous rendrons à **Aphrodite** la « dispensatrice auguste de la vie », la « déesse immortelle aux beaux rires », le culte qu'elle réclame, peut-être, que sensible à nos hommages, elle écoutera jusqu'au bout notre invocation et nous conservera des hommes purs et nous préservera de l'infâme laideur. Léguons aux générations futures deux des plus grands biens terrestres : la Santé qui donne la force d'agir, et la Beauté qui idéalise la vie. »

Chimiques (remèdes) Ils sont dangereux car ils agissent, en trompant le malade (endormant le mal sans le chasser réellement : **les calmants)** ou en abusant des forces du malade (excitant aux dépenses organiques, puisées sur les réserves et sans apporter de ressources nouvelles : **les toniques).**

Ils sont, d'autre part, **toxiques,** c'est-à-dire que les éléments, qui les composent, ne sont pas assimilés par nos cellules et qu'ils demeurent dans l'économie sous forme de déchets (intoxication médicamenteuse). Ils ferment les reins et les émonctoires, fatiguent le foie et les muqueuses, irritent et plâtrent les membranes perméables des cellules. Une dernière catégorie de médicaments chimiques intervient en effectuant le travail de l'organisme le « deshabituant » de ses fonctions (santé artificielle).

Ce culte de l'Homme complet a pour piédestal la culture physique méthodique et l'hydrothérapie.

« En effet, en perfectionnant par la gymnastique les instruments de la vie, selon l'heureuse expression de **Royer-Collard,** en amenant par des exercices réglés l'organisme au plus haut déploiement des forces dont il est susceptible, on produit dans l'économie tout entière des modifications si profondes et si considérables, qu'il semble que la constitution du sujet soumis à l'entraînement a été complétement changée. **Or, ces qualités sont transmissibles par la voie de l'hérédité.** C'est donc l'amélioration de la race que notre entraînement poursuit. Pourquoi ne ferions nous pas pour les hommes ce que nous avons fait pour les animaux ? Nous avons des races superbes de bœufs, de chevaux, de chiens, obtenues par une sélection méthodique et rigoureuse, pourquoi ne pas agir de même pour l'homme, qui n'est pas plus que l'animal réfractaire aux lois de la zootechnie ?... lorsque je vais dans un concours et que je vois ces superbes animaux à la vaste poitrine, à la croupe rebondie, au poil luisant, je ne peux m'empêcher de les comparer à ceux qui les mènent. D'un côté, je vois la beauté, la force et la splendeur : c'est l'animal — de l'autre, la laideur, la petitesse, la chétivité : j'ai le regret de dire que c'est l'homme. Et alors le mot que **Diogène** appliquait aux **Magariens,** me revient toujours à l'esprit. Chacun sait que **Diogène** était un philosophe grec ; les Mégariens étaient un petit peuple ; ils ne s'occupaient que d'élevage et ne prenaient aucun soin de leur corps. Donc, lorsque **Diogène** rencontrait un **Mégarien,** il ne manquait de lui dire : « Je préférerais être ton taureau que ton fils »... Encouragez, donc, les éleveurs qui vous présentent ces beaux spécimens de bœufs ou de chevaux tant admirés dans les concours ; récompensez le jardinier qui fait produire au sol ces magnifiques fruits de la terre qui sont l'honneur des expositions, mais recherchez pour vous aussi, êtres humains cette beauté des formes qui conditionnent la santé, la cérébralité et l'élévation spirituelle et « venez en aide aussi, soutenez et réservez quelque gloire aux hommes de bonne volonté, aux pratiquants, véritables semeurs de vérité et de fraternité, aux créateurs de pur-sang humain ! »

Cette beauté plastique qu'il prêcha pour les autres, **Rouhet** sut l'acquérir pour lui et la présenter comme un vivant exemple de sa

Chlorose Maladie de la jeune fille en formation. Elle se caractérise par la couleur pâle du visage, la fatigue même après des efforts insignifiants, le manque d'appétit, les yeux cernés, des pertes blanches, etc... Hérédité, règles difficiles, travail intellectuel, soucis, manque d'air et d'exercices, voilà les causes de la chlorose. Faire chaque matin **des lavages du corps entier à l'eau tiède, puis progressivement froide.** Contre les pertes, faire deux fois par jour **des bains de sièges à l'eau argileuse. La marche dans l'eau froide** (au-dessus des genoux) est très indiquée (avant de se coucher : 10 minutes). Cure de fruits, soupe d'ortie et boisson d'ortie, germe de blé, jus de raisin.

méthode — « la foi qui n'agit point, est-ce une foi sincère » aimait-il à dire. Un admirateur inconnu lui adressa ces vers en hommage :

« ... Toi qui rêvâs toujours de la beauté plastique,
Toi qu'on eût couronné dans les concours d'Attique,
Toi qui sus t'asservir aux règles de ton art,
Modèle que cherchait le divin Léonard,
Il ne te suffit plus, descendant des Hellènes,
D'avoir en ton beau corps sculpté la forme humaine
En ligne d'harmonie dont le dessin précis,
D'une main jusqu'à l'autre et des pieds aux sourcils,
Servirait de canon au plus grand statuaire ;
Il te faut plus encore : tu déclares la guerre
A la laideur chétive, à la difformité.
De tes contemporains. Tu veux que la beauté,
Pour qui la Grèce ancienne éleva plus d'un temple,
Réponde à ton appel, surgisse à ton exemple ;
Que les pauvres humains, grâce à ton art subtil,
De leur bâti grossier modifient le profil.
.. ..
Va droit, suis ton chemin, bel athlète au grand cœur,
Heurte les préjugés et dissipe l'erreur ;
Communique ta foi, ton âme et ta vaillance ;
.. ..
Fabrique pour la paix une race virile,
Éprise de beauté, de bonté, forte, habile.
.. ..
A lutter, à nager, courir dans les prés verts,
Compatissante aux maux, soulageant les souffrances,
Ouverte à tous les arts, à toutes les sciences ;
Des hercules savants.. (Mais, après le rouet
D'Omphale)... Des demi-dieux ! enfin des Rouhet !

Le docteur Rouhet est le grand expérimentateur du bain naturel et de l'eau froide, en toute saison. Pour lui, si l'acier se trempe encore chaud par une immersion brutale dans l'eau glacée et devient plus dur, il en est de même pour les corps en sueurs qui, le sang échauffé par

Choléra Maladie qui se caractérise par des selles liquides, des vomissements, de la cyanose et des refroidissements de la peau (sueurs froides). Aux premiers symptômes, **bain de siège très chaud,** puis lit chaud. **Faire des compresses abdominales et sur les reins,** très chaudes, sans arrêt. Puis **les grands bains à 44° - 45°,** d'une durée d'un quart d'heure, sont recommandés. Dans le bain, mettre 200 gr. de farine de moutarde si le cœur est faible. Au sortir du bain, faire des **frictions froides** à 15°, **en arrosant la tête du malade à l'eau très froide.** (Aussitôt, mettre au lit chaud, **boule d'eau chaude aux pieds** et **application froide sur l'abdomen). Donner à boire frais** (lait d'argile). La transpiration doit se produire. Répéter l'opération et éviter que le sang se retire de la peau. Le mal est vaincu par la transpiration.

l'exercice, acquièrent ainsi plus de résistance et plus de force au brusque contact de l'élément liquide et froid. L'eau froide, après la chaleur que donne l'exercice, est un des secrets de la longétivité.

Le **Docteur Rouhet** étudia tous les effets de l'hydrothérapie, prise de la sorte, et arriva à un tel degré d'entraînement, de résistance au froid qu'il prenait ses bains au grand air, dans une rivière, en tous temps — « neige, vent, ouragan, brisant même la glace pour s'immerger, suivi en cela par ses élèves qui avait une confiance absolu en ce général marchant à l'assaut des erreurs et des préjugés à la tête de ses troupes. Arrivé, à l'âge de la retraite, il était encore debout sur la tranchée, se baignant toujours par n'importe quel temps et se tenant en formes, dans toutes les autres manifestations de sa merveilleuse vitalité. »

A midi, hiver comme été, et jusqu'à sa mort, sans sauter un seul jour — tout passant sur les bords du Dropt, à Duras, pouvait voir le docteur prendre son bain. Il voulait démontrer ainsi que l'eau froide n'est pas l'ennemie de l'organisme, mais « la bienfaisante amie et qu'il n'existe point de saison pour son usage », et qu'au contraire, « c'est tous les jours qu'il faut demander à cette fontaine de Jouvence force et durée — et sans entrer dans la fiction balzacienne du Centenaire qui, au cours de ses études sur les sciences occultes, avait trouvé le secret de l'immortalité au prix de perpétuels sacrifices humains, nous pouvons bien demander à une hydropthérapie bien comprise de mener l'homme au terme fixé par la nature, gai et bien portant ».

L'usage rationnel de l'eau froide est le meilleur préservatif des maladies et le complément indispensable de la culture physique :

« .... L'hydrothérapie ! voilà un monstre avec lequel il n'est que temps de familiariser la jeunesse. Il y a bien des années déjà que j'ai insisté sur les bons effets de l'eau froide après les exercices gymnastiques. Mes fameux bains froids, non discontinués l'hiver, même au milieu de la glace, ont fait jadis parler de moi, comme d'un être extraordinaire à plus de dix lieues à la ronde. Sans m'émouvoir, j'ai suivi ma méthode et aujourd'hui enfin j'ai pu convaincre mes jeunes élèves, qui imitent ma conduite. Aussi dans toutes les conférences où ils m'accompagnaient pour montrer sur eux-mêmes les résultats de notre méthode, ils se jetaient, après leurs exercices, et souvent à une heure avancée de la nuit,

Cœur (maladie du...). **L'application d'eau froide** (compresses), jamais de glace sur la région précordiale, combat l'inflammation et modère le cœur (péricardite, endocardite). Les médicaments destinés à faire tomber la fièvre sont généralement des poisons affectant le cœur, ne pas en user pour les cardiaques. **En hydrothérapie,** éviter les extrêmes trop brusques, mais les rechercher cependant en mesurant les réactions aux tolérances du malade. La technique consiste à réchauffer le corps par des **enveloppements secs et des frictions,** puis à le soumettre à **un lavage à l'eau froide** de 18° à 12° et plus bas, à mesure des progrès. Le lavage doit s'étendre progressivement du visage et de la nuque au corps entier (maintenir, cependant, les pieds toujours chauds avec des bouillottes). Pas de bain d'air chaud. **Lavements fréquents.**

presque toujours en plein hiver, tout suants, soit dans les fleuves, les rivières, les ruisseaux ou les mares, ou même se contentaient de recevoir sur la peau un simple seau d'eau froide quand ils ne trouvaient pas d'autres commodités. Inutile d'ajouter combien était grand l'établissement des populations venues, souvent de loin, pour voir surtout cette partie du programme.

Ce qu'il y a de certain, c'est que l'hydrothérapie est entrée maintenant, sans conteste, dans le domaine de la thérapeutique et de l'hygiène. Pourtant, il n'en est pas moins vrai encore, que dans notre beau pays de France, la plupart des habitants sont « hydrophobes. » Ceci ne veut pas dire que c'est du sérum de Pasteur qu'ils ont besoin, mais d'un bon savonnage. J'ai fait de grands efforts pour lutter contre ces fâcheux effets de « l'atavisme » et pour amener la jeune génération à ne plus redouter l'eau froide et à regarder la propreté corporelle comme une des premières vertus civiques. Il y a un vieux proverbe américain qui dit : **Cleanliness is next to godliness** (La propreté nous rapproche de la divinité).

Et cependant que d'opinions préconçues, que de préjugés existent dans le public ! On redoute l'eau froide comme un ennemi dangereux. On l'accuse de produire des refroidissements, ce qui ne peut arriver, si on se conforme à mes enseignements. C'est donc aux médecins et aux propagateurs de la culture physique qu'il appartient de déraciner les vieilles erreurs et de répandre les saines doctrines. Il ne peut y avoir de culture physique rationnelle sans eau froide. Outre son action hygiénique et préservatrice des maladies, l'hydrothérapie est un stimulant puissant de la volonté. Pour la pratiquer, surtout par tous les temps, il faut accumuler une dose d'énergie qui ne fait que s'augmenter par la fréquente répétition de cette balnéation froide. Lorsque le vent du nord souffle, quand l'eau est glacée, croit-on qu'il ne faut pas avoir une grande force de caractère pour amener « sa carcasse » à heure fixe au grand nettoyage.

Presque tous les devoirs sont pénibles à accomplir, celui-là l'est peut-être plus que tout autre ; c'est une sorte de « châtiment corporel » qui fortifie la volonté. L'alcoolique, le fumeur, le dissolu, redoutent l'eau froide comme la peste. N'espérez donc rien de celui qui ne fait pas

Coqueluche Inflammation du larynx et des bronches dans leurs premières ramifications. Toux suffocantes. Durée d'évolution, de 6 à 10 semaines. Danger d'entraver l'évolution de la maladie par des remèdes chimiques ou des vaccins (maladies chroniques secondaires, comme l'asthme, tuberculose, etc...). Eviter tout refroidissement. La fièvre est parfois très forte (40°). Repas végétaliens, courts et répétés, manger surtout après les crises. **Bains chauds des avant-bras, inhalations de vapeur d'eau, affusions dorsales froides d'une minute. Bains chauds aux aguilles de pin et immersions froides.** Cataplasmes de saindoux et de camphre sur la poitrine. Collier d'oignons pelés. Suspendre dans la pièce un chiffon trempé dans de l'essence thérébentine. Massage du larynx. Vie au grand air.

usage du bain. Cicéron disait que la profession d'agriculteur était la seule digne d'un homme libre ; mais il manque souvent à nos braves paysans cette qualité essentielle : l'amour de l'eau fraîche ; c'est un sixième sens endormi chez eux qu'il faut reveiller.

Tout homme a son idéal : les uns ont l'amour du prochain : « Aimez-vos ennemis, écrit Tolstoï, et vous n'en aurez point ».

D'autres le placent dans le travail, in labore quies. Celui là n'a foi que dans la science et celui là de contentement que dans le recueillement religieux, mais les soins et ablutions à donner à nos personnes devraient nous rapprocher tous dans un même idéal égalitaire. **Pline** disait qu'on se trouvait **si bien de l'usage des bains à Rome qu'on ne connut pas d'autre médecine pendant six cent ans !** C'est bien le cas de le dire ici que l'hygiène est moins une science qu'une vertu... Rome, autrefois, la capitale du monde, qui contenait dans ses murs tant de peuples hétérogènes, **Rome ne connaissait pas les maladies épidémiques,** parce que les Romains prenaient fréquemment des bains. Ils possédaient des thermes magnifiques où chaque citoyen, pour une somme modique, pouvait venir faire la toilette de son corps. Depuis ces temps lointains la malpropreté a dégradé le monde. Au Moyen-Age, presque personne ne se lavait les mains ni le visage. C'était le règne de la crasse et de la saleté... Je sais bien qu'on pourra m'objecter que le bain n'est pas indispensable à la vie, et ce n'est pas à un médecin qu'on apprendra l'impartialité bien curieuse du microbe pour les peaux malpropres ou satinées. Mais moi, je dis pourtant que les gens éviteraient un grand nombre de maladies s'ils prenaient régulièrement des douches ou des bains...

« Toutes les fois que l'on a sué, il est de toute nécessité de prendre un bain. C'est pour cela que la lutte est un si bon exercice pour terminer une leçon de culture physique. Le contact violent des chairs des deux adversaires produit une sorte de massage qui favorise la circulation sanguine et lymphatique et prépare admirablement les vaisseaux à recevoir l'impression de l'eau froide... »

La cure d'eau du Docteur Georges Rouhet est une cure de vitalisation, d'endurcissement organique et moral qui fait partie de l'ensemble de sa méthode de Culture Humaine. C'est le premier échelon, avec l'exercice, pour s'élever peu à peu vers « l'Homme Complet » à la manière antique, image pleine de grandeur et de noblesse, excluant la maladie, et la laideur morale, modèle magnifique qui rend à l'être humain toute sa dignité et sa mission de guide et roi de la création.

I. — Bain de siège classique (technique « Amour et Vie ») ;
II. — Bain de tronc (qui a pour complément le bain de membres) ;
III. — Bain de siège, à frictions de **Khune.**

« Il vivait dans un pays perdu dans les siècles, sourd au progrès, un pays de calme, dont les rives sont silencieuses et s'étendent comme des serpents entre plaines et forêts. Ses hommes sont les squelettes vivants d'une race qui se nourrit d'un passé prodigieux. C'est là qu'est né Gandhi, d'où il partit pour étudier en Angleterre. Livres, bibliothèques, musées intéressèrent son esprit ; la fumée de la civilisation l'étouffa, et il revint, quelques années plus tard, respirer sur le sol plus sain de sa terre. »

E. Ribas.

CHAPITRE V

L'Eau et la Santé d'après le Mahatma GANDHI

... où la médecine d'un petit homme de couleur « qui allait doucement dans les rues de Dehli et de Bénares, couchant dans les granges et n'ayant point de compte en banque » — de cet homme, qui, sans armée, commanda à plus de trois cent millions de sujets — et, sans voix, se fit entendre de la Terre entière — de cet homme que le Destin orienta vers la Politique et qui aurait pu, tout aussi simplement, faire un **grand Médecin.**

« Notre ignorance des plus élémentaires lois de la Santé nous fait adopter une médecine nocive ou nous met dans les mains de charlatans ! »

Gandhi.

Le mahatma Gandhi avec la même ardeur qu'un Carton s'élève avec force contre le chimisme médical, et il condamne sans appel les drogues de laboratoire et les vaccins. Il appartient à la plus pure tradition hippocratique et son enseignement rejoint celui des grands médecins et biologistes, partisans des méthodes naturelles.

Dans le «**Guide de la Santé** », il écrit :

« ... Nous sommes persuadés qu'aucune maladie ne peut se guérir sans drogues. Ce préjuge a causé plus de mal à l'humanité que la pire des calamités. **Evidemment, il faut soigner nos infirmités mais pas par les drogues.** Les médicaments ne sont pas seulement inutiles mais très souvent **nocifs.** Pareille folie serait de la part d'un malade de prendre médicaments et drogues que de vouloir dissimuler les résidus accumulés dans l'intérieur d'une maison. Car plus nous les couvrons plus vite se fait la putréfaction. Le corps humain produit le même phénomène. La maladie et le malaise ne sont que des avis de la nature signifiant que des résidus sont accumulés dans une partie de votre corps. Il faut les éliminer au lieu de les cacher avec l'aide de médicaments. Ceux qui prennent des médicaments rendent doublement difficile la tâche de la nature... »

Et plus loin, il ajoute encore :

« ... L'expérience nous montre que si un flacon de médicament se trouve dans notre maison, non seulement il n'en sortira jamais, mais il en attirera d'autres en continuation. Nous rencontrons un nombre incalculable d'être humains, affligés de quelconque infirmité durant toute leur vie malgré leur amour exagéré des drogues. Aujourd'hui, c'est un docteur, demain un autre. Leur vie se passe en vain à chercher le médicament qui les guérira comme le disait Justice Stephen qui vivait aux Indes. C'est vraiment surprenant que les drogues, dont les effets sont si peu connus, soient administrées par les médecins aux corps humains qu'ils ne connaissent vraiment. Quelques grands médecins de l'Occident, comme **Astley Cooper,** admettent que **la science en médicament repose en général sur des conjonctures. Sir John Forbes** reconnaît qu'il est plus facile de guérir presque toutes les maladies **par la nature que par les drogues.** Les docteurs **Baker** et **Franck** pensent qu'il meure moins de gens de leur maladie que par les effets des médecines, et le docteur **Masongood** arrive à dire : plus d'hommes ont été victimes de

Conjonctivite Gonflement des paupières et de la conjonctive et de la cornée de l'œil, avec démangeaison, cuisson, suintement, croûtes jaunes. Au début, **compresses fraîches,** puis prendre **6 à 12 bains d'œil par jour à la température de 22° (plus l'inflammation augmente, plus l'eau doit être chaude).** Essuyer le mucus avec un **tampon de coton humide et chaud.** Entre les soins, **couvrir les yeux avec un morceau de toile douce pliée en 8 et plongée dans l'eau à 25° (compresses rafraîchissantes, qu'il convient d'alterner avec les applications excitantes, pour le repos du malade). Bains de pieds chauds,** ou **bains de pieds tièdes avec friction à la brosse** sur toute la jambe. **Bains de siège froids à friction.**

médecines que de la guerre, la faim et la peste réunies. En plus, l'expérience a démontré que dans une ville, les maladies augmentent proportionnellement avec le nombre de médecins qui y résident... »

L'attitude de **Gandhi** est aussi nette, concernant les vaccins, voici ce qu'il dit au sujet de la variole ou petite vérole :

« ... Le vaccin consiste à injecter sous la peau un liquide extrait d'une vache à laquelle on a appliqué du pus procédant du corps d'un malade attaqué de petite vérole. Suivant les premières théories, il suffisait d'une seule application pour immuniser pour toute la vie la personne contre la maladie. Mais lorsque l'on se rendit compte que les personnes vaccinées étaient attaquées par la maladie, il fallait recommencer le vaccin au bout d'un certain temps, — cela était une nouvelle théorie. Aujourd'hui, c'est une coutume pour tout le monde de se faire vacciner, qu'on le soit ou non, quand une épidémie de petite vérole se produit dans un bourg. C'est ainsi que certaines personnes sont vaccinées 5 ou 6 fois et même plus. La vaccination est une coutume barbare et une des erreurs fatales si fréquentes en notre époque. Les partisans de cette pratique ne se contentent pas de la faire adopter par ceux qui l'acceptent sans difficulté, ils prétendent l'imposer à tous, sous la menace de sanctions très sévères imposées par la loi

.. ..

Avec vérité, on dit : « Les lâches meurent plusieurs fois avant de mourir » et notre folle manie de vaccination vient de la peur de mourir...

.. ..

En Angleterre, les hommes sérieux qui ont étudié les conséquences fatales du vaccin, sont nombreux. Ils sont même arrivés à organiser une société contre la vaccination « **Antivaccination Society** ». Les membres de cette société ont déclaré la guerre au vaccin. Voici, résumé brièvement, les arguments réunis contre cette pratique :

1° La fabrication du vaccin sorti de la vache, impose à d'innocentes créatures des souffrances qui ne sont pas justifiées ;

2° Le vaccin, au lieu de donner de bons effets, est, pour tous, novice, car il engendre de nouvelles maladies ;

3° Le vaccin, préparé avec le sang d'un malade, contiendra probablement et propagera les germes de toutes les autres maladies que ce patient peut avoir ;

Constipation Engorgement de l'intestin et durcissement des matières qui ne permettent plus les selles régulières. Causes : Alimentation trop concentrée, déficience du foie et de la vésicule biliaire, paresse intestinale. Alimentation à base de cellulose (son de blé). Pain complet. Infusion de bourdaine, de séné, etc... Jus de fruits le matin et suppression du café au lait. **Boire une cuillerée d'eau froide** toutes les 10 minutes, ou **un grand verre d'eau, soir et matin. La douche intestinale** a raison des cas les plus rebelles. Pour les alités, **le bain de siège trèsè chaud** facilite les selles. Ne pas oublier que le volume alimentaire est indispensable. Pas de produits animaux, dangers des pilules pharmaceutiques.

4° Il est impossible d'avoir la sûreté que la petite vérole n'attaquera pas la personne vaccinée. **Le Docteur Jenner,** qui inventa le vaccin croyait que l'immunité était garantie avec une seule application au bras, quand il a découvert que c'était inexact. Il affirma que le vaccin aux deux bras donnerait une entière sécurité. Et quand ce moyen resta inefficace, ils convinrent que les deux bras devaient être vaccinés en différents en endroits et que l'on devait procéder à la vaccination tous les 7 ans. **Finalement, la période d'immunité, peu à peu, se réduisit à trois ans.** Tout cela démontre que les propres médecins ne voient pas très clair dans le cas.

En réalité, nous l'avons déjà dit, rien ne démontre que la petite vérole n'attaquera les personnes vaccinées, ou que l'immunité soit nécessairement une conséquence du vaccin ;

5° Le vaccin est une substance sale et c'est une folie de croire qu'une matière infecte puisse guérir une maladie infectieuse... »

La médecine de Gandhi repose sur les quatre agents naturels que sont l'air, l'aliment, l'exercice et l'eau. Ce n'est pas « une médecine de l'âge de la pierre » comme beaucoup seraient tentés de le croire, mais une médecine moins « conjecturale » que celle des drogues, des pilules, des cachets et des piqûres ; et qui s'adresse aux causes du mal et non à ses effets, par des moyens qui peuvent paraître primitifs, mais qui sont en harmonie avec les lois qui président à notre évolution de créature.

Pour ceux qui ont, toujours, l'esprit obnubilé par les découvertes dites « sensationnelles » des laboratoires et par leurs réclames, rappelons encore que les organes ne sont pas faits pour être soignés par des drogues (la meilleure preuve est l'échec total des méthodes chimiques, exemple : la mortalité par cancer a doublé en moins de 20 ans).

Pour retarder cette échéance, étudions quelques-unes des pratiques de Gandhi concernant l'eau et appliquons-nous à les suivre et à les enseigner aux autres :

1° Les bains de vapeur d'eau

« ... Nous avons tous quelques notions de l'emploi de la vapeur en médecine. Nous les utilisons en cas de fièvre et de migraine. Les douleurs rhumatismales des articulations sont rapidement soulagées par

Contrexéville (Vosges) Station minérale aux sulfatées calciques, magnésiennes et lithinées. **La source des maux de reins** (vieille réputation). Usage presque exclusivement interne. Elle se recommande :
1° **Aux néphrétiques** (gravelle unique, gravelle phosphatique, oxalique. « **Qui dit gravelle, dit Contrexéville** ») ;
2° **Aux urinaires** (cystites chroniques par infection) ;
3° **A tous les goutteux** sans exception ;
4° **Aux hépatiques, aux diabétiques goutteux et aux pteits diabétiques.**
Le cancer et la tuberculose des reins, la prostate volumineuse, les cystites aiguës, la cirrhose du foie s'opposent à la cure.

la vapeur si on prend ensuite un bain froid. Les furoncles et les plaies, qui ne peuvent se guérir avec de simples cataplasmes ou onguents, se cicatrisent complètement par la vapeur.. »

2° L'eau chaude

« ... L'eau chaude peut remplacer la vapeur. Si l'on souffre de l'estomac, on obtient rapidement un soulagement avec une bouteille remplie d'eau bouillante ; précédemment, se serrer la taille avec une bande de toile fine. Dans les cas où il serait utile de vomir, on peut boire une grande quantité d'eau chaude. Ceux qui souffrent d'étreinte, trouveront un bon remède en buvant un verre d'eau chaude avant de se coucher, ou aussitôt le lever, après s'être lavé la bouche... »

3° L'eau froide

« ... Peu de personnes apprécient justement la valeur curative de l'eau froide, l'eau froide est sur cet aspect beaucoup plus précieuse que l'eau chaude. En cas de fièvre, de vérole, ou maladies de peau, l'application d'un linge mouillé d'eau froide a des effets merveilleux. Tout le monde peut employer ce remède qui est absolument hors de tout danger. On peut soulager instantanément les vertiges et le délire en entourant la tête d'un linge trempé dans l'eau glacée. Les personnes qui souffrent des intestins, seront soulagées en se couvrant le ventre durant quelques heures avec un linge mouillé dans de l'eau gelée. On évite une saignée sur n'importe quelle partie du corps en appiquant une compresse pressée dans de l'eau très froide. Les saignements de nez s'interrompent avec de l'eau froide sur la tête. On peut guérir les infirmités du nez, les refroidissements, les migraines, en absorbant par le nez de l'eau propre très froide. Cette eau peut être absorbée par une narine et rendue par l'autre, ou bien absorbé des deux côtés, et rendue par la bouche... »

Couleurs des Eaux et Santé Chromo-hydro-thérapie. La couleur des eaux, obtenue par radiations lumineuses, ou coloration végétale, a une action réelle sur l'état de santé et le traitement des maladies :

1° **L'eau violette** (du matin) calme les névralgies, les névrites, les tremblements nerveux, les insomnies, les céphalées, les migraines et fortifie le système nerveux ;

2° **L'eau bleue** (ciel bleu) est bienfaisante dans tous les cas d'athritisme, d'irritabilité, de nervosisme. Elle est sédative, par excellence ;

3° **L'eau verte** (des rivières) est recommandée dans l'hépatisme et les maladies de peau ;

4° **L'eau jaune (midi,** plein soleil) active la fonction respiratoire et les globules rouges ;

5° **L'eau rouge (du soir)** combat la constipation et les carences sexuelles ;

6° **L'eau blanche** (sur fond de cailloux blancs) fait maigrir l'obèse ; et **l'eau noire** (nuit sans étoiles) fait grossir les maigres.

4° Les lavements

Gandhi les conseille dans tous les cas de rhumatisme, d'intoxication intestitnale, de perte d'appétit et de jaunisse.

5° Les bains de Khune

Très au courant des méthodes des « bains de tronc », il écrit :

« ... Khune fut le premier à démontrer l'origine commune de toutes les maladies... Selon lui le ventre est le siège de toutes les infirmités. Quand il y a trop de chaleur au ventre, elle se manifeste en forme de fièvre de rhumatisme et d'éruptions sur le corps. Nous ne sommes pas en devoir d'accepter intégralement ces théories, mais sans aucun doute, ses principes et ses méthodes ont démontré leur efficacité dans la majorité des cas. Pour ne citer qu'un exemple dans mes expériences, un cas de rhumatisme fut guéri par le système de Khune, après que tous les autres remèdes avaient été essayés en vain. **L'opinion du Docteur Khune est que l'application de l'eau froide diminue la chaleur du ventre, c'est pourquoi je conseille l'application de l'eau froide pour le ventre et les parties voisines.**

.. ..

On guérit les hémorroïdes par ce bain combiné avec un régime approprié.

Ceux qui ont une nécessité de cracher, devraient recourir à ce traitement. Grâce à lui, le faible peut se transformer en robuste, jusqu'à arriver à la guérison du rhumatisme chronique. Il est efficace contre les hémorragies, les douleurs de tête et les empoisonnements du sang.

Khune même l'indique comme un remède souverain contre le cancer. Une femme enceinte qui prend régulièrement un bain, aura un accouchement heureux. En résumé, tout le monde, sans distinction d'âge ni de sexe, y trouvera un bien-être... »

6° La serviette mouillée

C'est l'enveloppement humide — et froide.

« ... C'est un excellent remède contre la vérole et la fièvre, ainsi que contre les maladies de peau ,la gale, la teigne, les pastules... »

7° Le pagne humide

« ... Lorsque la petite vérole se déclare, le meilleur traitement est celui du « pagne humide », qui devrait être appliqué pour le moins trois

Convulsions des Enfants Dès que la crise éclate, **lavement léger, tiède et laxatif,** suivi immédiatement d'un **bain chaud.** Dans le bain, faire des **lavages froids** du visage. Au lit, mettre des **bouillottes aux pieds** et des **compresses fraîches** sur la tête. **Les lavements intestinaux à l'eau citronnée** doivent être répétés plusieurs jours de suite. **Des frictions à l'eau vinaigrée tiède** donnent des forces nouvelles, ne pas craindre d'en faire matin et soir pendant la période de rétablissement. Se méfier des médicaments anticonvulsifs comme la belladone et le bromure de potassium et des inhalations de chloroforme, qui gênent les réactions d'auto-défense de l'organisme.

Le bercement des enfants nerveux doit être interdits.

fois par jour. Ce traitement fait baisser la fièvre et les grains se cicatrisent rapidement. Il est inutile d'appliquer sur les grains de l'huile ou autres onguents. On peut appliquer, si possible, un cataplasme de boue sur deux ou trois parties du corps. Le régime se compose de riz, de fruits alimentaires comme les dattes et les amandes. Normalement, les grains arrivent à se cicatriser sous les pagnes humides, et s'ils ne se cicatrisent pas, c'est que le venin n'est pas encor expulsé du corps. Au lieu de considérer la petite vérole pour une maladie terrible, nous devrions savoir que c'est un des meilleurs moyens dont se sert la nature pour débarrasser notre corps des poisons qui s'y sont accumulés et restaurer notre santé. Après une petite vérole, le malade reste faible durant quelque temps et se ressent même de douleurs. Mais cela n'est pas un effet de la maladie par elle-même ,sinon des mauvais remèdes qu'on lui a appliqués, Ainsi, l'usage de la quinine contre la fièvre provoque un état particulièrement grave connu sous le nom de « quinimismos ». Ainsi, l'emploi du mercure dans les maladies vénériennes engendre de nouvelles maladies. L'abus des purgations provoque des accidents comme les les hémorroïdes. L'unique traitement sûr est celui qui détient les causes de la maladie et assure la stricte observation des lois fondamentales de la santé... »

8° Le traitement que propose Gandhi pour guérir : la Varicelle, la Peste et le Choléra

La varicelle est une forme atténuée de la petite vérole et doit se soigner de la même manière. Quant à la **peste bubonique,** il faut la traiter ainsi :

« ... 1° On applique un « linge mouillé » dès l'apparition des premiers symptômes de la fièvre ;

2° On appliquera un grand cataplasme de terre sur la tumeur ;

3° On fera jeûner strictement le malade ;

4° S'il a soif, on lui donnera du jus de citron mélange à de l'eau froide.

5° Le coucher à l'air libre.

.. ..

La peste pulmonaire est une forme encore plus périlleuse de cette maladie. Son attaque est brutale et presque toujours mortelle.

Son traitement est identique à la peste bubonique. Une seule différence un léger cataplasme de terre sera placé sur le front du malade.

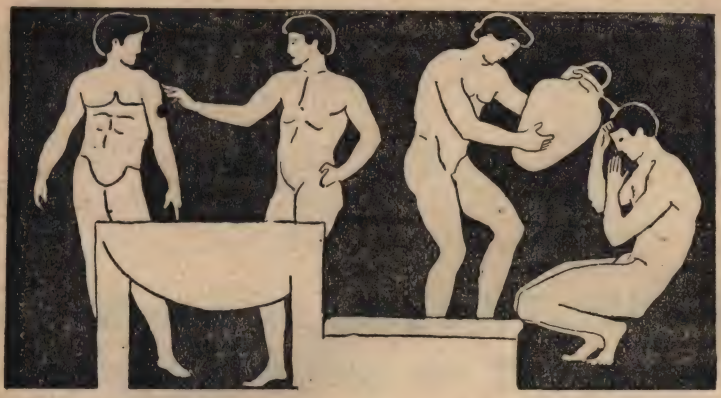
Nous affirmons que la peste est curable, elle le sera par ce traitement.

.. ..

Nous avons très peur du **choléra,** presque autant que de la peste ; cependant, il est beaucoup moins dangereux. Dans cette maladie, le drap mouillé n'agira pas ; mais il sera nécessaire d'un cataplasme de boue sur le ventre et toute la région où se manifestera une douleur aiguë devra être réchauffée avec une boule d'eau bouillante. Les pieds se frictionnent avec de l'huile de moutarde et le malade sera soumis à la diète. Il faut veiller qu'il ne se laisse pas impressionner s'il a besoin d'évacuer. Ne pas le laisser sortir du lit ; lui placer un urinoir sous les reins. Si ces précautions sont prises à temps, cela n'est pas dangereux... »

Telle est une des formes de la Médecine Naturelle de l'apôtre de la « non-violence » dont « la politique tendait à soulager les âmes » et qui veut, par ses conseils, soulager aussi les corps. La grande pensée de Gandhi est qu'il faut revenir à de plus simples médications et savoir user des agents naturels ; quant à la médecine officielle, « elle ne repose dit-il que sur des connaissances imparfaites et une grande partie de cette science est simplement charlatanesque. »

A l'époque où l'on ne parlait pas encore de vaccinations obligatoires



La peau est un organe et non un simple sac — **Le soleil, l'air et l'eau** font les peaux vivantes, facteurs de santé et de vitalité. Les grecs le savaient bien — eux qui s'exerçaient le corps nu et aimaient les ablutions... Ces grecs de l'Antiquité dont la perfection et l'équilibre peuvent servir encore d'exemple au monde entier...

« Il faut généraliser le naturisme qui emploie pour la thérapeutique ou la prophylaxie ce que nous offre la Nature, évite l'emploi de substances toxiques ou simplement étrangères à l'organisme, et amène la guérison par le jeu des réactions de cet organisme. Peut-on imaginer méthode plus logique, plus honnête, et ne doit-on pas s'étonner de ce que l'homme l'ait si longtemps négligée ? »

Docteur Wybauw
(agrégé de l'Université de Bruxelles).

CHAPITRE VI

Les Bains de Siège à Frictions et les Bains de Tronc du biologiste Louis KHUNE de Lebzig

« C'est la Nature qui guérit la maladie, parce que rien ne s'opère dans le corps que par son intermédiaire. Le médecin ne doit jamais être que son interprète et son ministre. »

Hippocrate.

Atteint très jeune d'une grave maladie, abandonné par les médecins allopathes, Louis KHUNE fit appel, comme tant d'autres, à la Médecine Naturelle pour guérir. Esprit observateur et passionné des sciences de la Nature — soutenu aussi par les résultats qu'il obtenait sur lui-même — il étudia tous les maîtres de l'époque, les ROSSMAESSLER, PRIESSNITZ, SCHROTH, RAUSSE, et élabora sa théorie de « l'unicité de la maladie », ce qui le conduisit à sa méthode particulière d'investigation par la forme et à sa méthode curative par les bains.

Pour **Khune** aussi, **« la maladie est une »** et les maladies ne sont que les aspects d'un même état pathologique. Le phénomène de la maladie s'explique d'après lui par la formation et l'accumulation dans le corps de substances étrangères qui fermentent (fièvre) et demandent à s'échapper (maladie aiguë). Lorsque le corps ne peut se libérer de ces substances, c'est la maladie chronique.

Les substances étrangères se déplacent dans le corps, surtout en montant en partant du bas-ventre, à l'exemple de vapeurs dans une bouteille. Le visage porte les marques apparentes de ces surcharges organiques d'où « la Science de l'expression du visage » pour lire les maladies du corps ou « diagnose » et pour les prévoir ou « prognose ».

Au cours de leur formation ou de leur déplacement les substances étrangères se localisent autour d'un organe de prédilection suivant le cas, d'où les maladies symptômatiques classiques. Le traitement logique consiste donc à éviter la formation des substances étrangères par la **diète ;** puis, s'il est trop tard, d'ouvrir les pores de la peau pour qu'elles puissent s'échapper par la sueur (méthode **des bains de vapeur** et des **bains de soleil** en combinaison ou couvert de feuilles vertes) — enfin, de les agiter et d'éviter leur localisation par des **bains de tronc** et des **bains de siège à friction,** dits « dérivatifs » qui favorisent l'élimination par les voies habituelles.

Dans son livre : « La Nouvelle Science de guérir », KHUNE écrit :

« ... Toutes les maladies présentent des altérations, des formes naturelles du corps. Ces altérations sont produites par des substances étrangères. La présence de ces substances étrangères dans le corps, constitue la maladie. Ces substances étrangères sont des substances que le corps ne peut pas employer et qui restent dans le corps par suite d'une digestion insuffisante. Les substances étrangères se déposent

Coup de Chaleur Position légèrement relevée du buste dans un endroit frais. **Compresses froides sur le bulbe** (nuque) et **frictionner tout le corps à l'eau froide mais avec une brosse.** Autre méthode, **bain de siège froid avec ablution de la nuque et du dos.** Répéter les opérations dès que la chaleur du corps remonte. **Ne pas employer la glace.** Envelopper les pieds froids **de compresses très chaudes** à l'eau vinaigrée. Repos au lit, sans manger. **Boire du lait d'argile** (eau argileuse) à petites gorgées et à volonté. Stimuler le malade par un mélange de germe de blé et d'extrait liquide brut de canne à sucre si la faim se fait sentir.

tout d'abord dans le voisinage des organes sécréteurs, mais elles se propagent peu à peu, surtout par la fermentation, dans tout le corps. Tant que les organes sécréteurs expulsent toujours de nouveau une partie des substances étrangères, l'état du corps est supportable, mais dès que l'activité de ce organes se ralentit, il se présente d'assez grands troubles. Cependant, ce dépôt de substances étrangères n'est point douloureux parce qu'il est latent, chronique, et qu'il se fait assez longtemps sans qu'on puisse le remarquer....

... Les substances étrangères sont **putrescibles** (décomposables), elles sont le terrain sur lequel une fermentation (bacilles) peut se développer. La fermentation commence dans le bas-ventre où sont déposées la plupart des substances étrangères, mais elle continue rapidement en montant dans le corps. L'état morbide se transforme, il se produit des douleurs et puis de la fièvre. Nous désignons pour le mieux ces symptômes morbides sous les noms douloureux et inflammatoires qu'on appelle ordinairement aigus... **L'unité de la maladie est donc ce que j'enseigne et ce que je soutiens...** »

Tous les symptômes morbides que nous appelons improprement, maladies, n'ayant qu'une seule cause : l'encrassement organique et les fermentations qu'il provoque — Cette unité de la maladie exige logiquement un traitement uniforme qui consiste tout simplement à provoquer, plus ou moins rapidement suivant le degré de résistance du malade, l'expulsion des substances étrangères qui gênent le bon fonctionnement organique. La méthode curative de KHUNE est donc, « une », mais elle s'adapte aux situations particulières et présentent des modalités d'application suivant les cas à traiter :

1° Les bains de vapeur et les bains de soleil pour ouvrir les pores de la peau

A l'aide d'appareils de son invention, à eau chaude, **Khune** donnait des **bains de vapeur** locaux et généraux. « Les parties, tout spécialement riches en substances fermentescibles — écrit-il — entrent difficilement en sueur et le malade demande de lui-même plus de chaleur dans ses parties. Il faut toujours répondre à ce désir, car c'est justement par là que ces bains de vapeur donnent des résultats curatifs si remarquables. » Après le bain de vapeur, il faut rafraîchir le corps par un bain de tronc.

Coup de fouet Déchirure musculaire qui atteint souvent la masse musculaire de la région postérieure de la cuisse. Un seul traitement : **compresses très chaudes,** renouvelées sans arrêt. Pour éviter toute déchirure, faire toujours des compresses sur les régions musculaires fatiguées ou « crampées ». **Les grands bains chauds,** avec poussées de chaleur (45° et plus) facilitent le retour à l'élasticité musculaire et chassent les toxines de la fatigue. L'hiver, les athlètes, avant l'effort, se trouvent bien **d'une douche courte très chaude** (1 minute), qui n'enlève rien à leur forme et évite tout accident de cette nature, surtout dans les efforts brusques, sans échauffement préalable.

Le **bain de soleil se prend,** lorsque cela est possible, couvert d'une combinaison ou de feuillage vert. « L'action du soleil est bien différente, si elle frappe le corps nu et non pas le corps couvert. On pensera peut-être que l'action du soleil devrait être bien plus intensive si elle se faisait sur le corps nu que sur le corps habillé. C'est une erreur... Les grappes mûrissent mieux quand elles sont protégées par des feuilles... Quand on se couvre de feuillage, on trouve que le soleil exerce une action tout spécialement résolutive sur les humeurs corrompus du corps... C'est ainsi que les nœuds du bas-ventre, que tout autre traitement ne peut résoudre disparaissent souvent avec une rapidité étonnante au moyen des bains de soleil en combinaison... Le corps habillé entre facilement en sueur, le corps nu sue difficilement... Cette action est tout particulièrement augmentée si nous mettons sur le corps nu une couverture qui contienne plus d'eau possible dans sa substance... Il n'y a point de meilleure couverture que les feuilles vertes... Toutes les fois que nous couvrons le corps avec une feuille verte et fraîche, la sueur se produit le plus facilement et le plus abondamment. » Comme pour les bains de vapeur, les bains de soleil doivent être suivis de rapides bains froids.

2° Les bains de tronc et les bains de siège à friction pour agiter les substances étrangères et exciter les voies légales d'expulsion

Considérant l'abdomen comme le siège de la digestion et le point de départ des accumulations et des fermentations des substances étrangères, résidus d'une nutrition imparfaite — **Khune** complète sa méthode par des bains de tronc et de siège pour :

1° combattre les formations nouvelles de substances inutiles, en activant les fonctions de digestion ;

2° chasser le éléments étrangers, déjà en place, vers la peau et les organes excréteurs. en les obligeant à suivre les courants sanguins ;

3° réduire ou éviter les fermentations qui naissent par la chaleur et la montée des gaz à travers l'organisme.

De plus, ces bains agissent sur le système nerveux général, comme stimulants et relèvent les forces du malade.

Le bain de tronc se prend assis ou demi-couché dans une petite baignoire où n'entrent pas les jambes, ni les épaules, ni les membres supérieurs. **Le bain de siège** est un bain d'organes génitaux, ou mieux une ablution hors de l'eau. Il se donne assis sur un tabouret qui effleure

Coup de soleil Brûlure locale ou généralisée de la peau par les radiations solaires. Les coups de soleil sur la nuque et généralisés, sont très dangereux, car ils peuvent entraîner la mort ou donner naissance à des maladies graves comme la tuberculose pulmonaire. Le bain de soleil doit être pris le corps couvert de feuilles vertes. Traitement : faire une crème d'extrait de chlorophylle et de yaourt et l'étendre sur les parties brûlées, puis prendre un **bain tiède, à refroidissement progressif** (eau courante, si possible). **Cataplasmes d'argile** sur la tête et la nuque. Chauffer les pieds si le sujet à froid, par réaction. Nourriture à base, exclusivement, de salades vertes.

la surface du liquide et consiste en lavages répétés des organes avec un linge mouillé. Aucune partie du corps ne doit toucher l'eau, sauf pour les hommes, testicules et pénis. Avec un bidet ordinaire, on réalise parfaitement le bain de siège à friction de **Khune.** Durant ces deux bains, qui se donnent aussi froids que l'eau le permet, on frictionne sans violence le bas-ventre, le bas des reins et les organes génitaux, avec un linge humide. Le bain de siège est un bain de tronc « localisé » et atténué pour les personnes qui ne peuvent supporter le bain de tronc. **Le « bain naturel »,** tel que nous l'avons décrit au chapitre de l'eau en usage externe est un bain plus exact, à notre sens, que les deux bains de **Khune,** dans la poursuite des buts que nous venons d'envisager, mais le principe d'application d'eau froide au siège demeure et se justifie, et à **Khune** revient le mérite de l'avoir mis en évidence.

« Je ne crois pas, écrit-il, qu'on puisse trouver une autre partie du corps où l'on puisse influencer de la même manière tout l'organisme. Mais de même que personne ne peut changer ce fait constant que toute vie dépend de l'action réciproque du soleil, de l'air et de l'eau, de même on ne peut rien changer à cet arrangement. Le soleil influence toute la terre d'une seule et même manière, mais les phénomènes de cette influence varient suivant les climats. Là où son action est la plus intensive, dans les tropiques, le développement de la vie et le plus grand et le plus varié ; mais a végétation et le monde des animaux diminuent à mesure qu'on avance dans le nord. De même, les effets des bains de siège à friction, varient suivant les individus et a force vitale que les malades possèdent encore. Mais ces bains constituent le meilleur moyen que je connaisse pour relever et fortifier d'une manière durable l'organisme tout entier ».

Voici, maintenant, quelques exposés originaux de Louis KHUNE sur sa manière de combattre les maladies et de les traiter. Nous avons relevé les passages les plus caractéristiques, extraits des œuvres de cet auteur, pour bien montrer à nos lecteurs l'esprit de système qui domine l'ensemble et met nécessairement la méthode Khune et la méthode naturelle, en général, en opposition complète avec la médecine classique, sans idée générale, s'appuyant sur des hypothèses de laboratoires que l'expérience de la vie ne vérifie pas et surtout sur des dogmes erronés comme ceux de l'antisepsie et l'asepsie des êtres vivants, la thérapeutique

Cystite Si la douleur précède l'émission d'urine et diminue pendant celle-ci, il y a **cystite vraie.** Si la douleur augmente avec l'émission, il y a **métrite.** Si la douleur est localisée au bas-ventre et persiste après l'émission, il y a **troubles vésicaux** et inflammation du péritoine.

La **cystite vraie** se traite par des **bains de siège chauds** à l'eau argileuse et des **cataplasmes chauds sur l'abdomen. Lavements** de l'intestin. **Cure hydrique** sur 10 à 12 jours. Par la suite, lorsque le mal est parti, faire un traitement préventif aux **bains de siège froids** (2 à 3 par semaine, d'une durée de 20 à 30 minutes, chacun).

Eaux minérales : eaux de Vals, de **Contrexéville,** de **Vittel** et de **Vichy.**

des effets et des actions locales et trop oublieuse du terrain, de l'unité organique et de la vitalité naturelle :

1° **La fièvre est provoquée par la fermentation des substances étrangères dans le corps et l'imperméabilité de la peau.** — Comparant le corps a une bouteille **Khune** écrit : « Nous pouvons observer dans le corps les mêmes phénomènes que dans une bouteille. Les substances en fermentation se déposent dans le bas du tronc et de là sont mises en mouvement par un changement de température... les substances en fermentation tendent à se dilater et se pressent contre la peau qui renferme le corps. Tant que la peau est imperméable, cette pression rencontre de la résistance... c'est là l'explication du feu bien connu de la fièvre. C'est aussi de cette manière qu'on s'explique que l'homme qui a de la fièvre a plus de volume que quand il est exempt de fièvre... Quand la peau a atteint sa tension, la plus grande, elle ne peut plus céder... les masses en fermentation cherchent une place à l'intérieur. Le corps brûle et la conséquence inévitable est la mort. Dès qu'on réussit à rendre la peau perméable, il n'y a plus de danger. Les substances en fermentation ont alors une issue et se dégagent du corps avec la sueur. »

Il ne faut donc pas combattre la fièvre par des médicaments chimiques, comme cela se fait dangereusement en médecine classique, mais aider à l'expulsion des gaz au niveau de la peau et par la suite nettoyer l'organisme des substances étrangères qui peuvent encore y demeurer. « Les maladies étouffées amènent insensiblement mais sûrement des maladies toujours plus graves et plus difficiles à guérir ».

2° **Les « bacilles » sont les produits de la fermentation et ils disparaissent spontanément dès que la fermentation cesse.** — « Il ne peut être question d'infection mystérieuse par les bacilles... il ne s'agit pas de tuer les bacilles, mais d'éloigner les causes c'est-à-dire les substances étrangères. Alors disparaissent spontanément ces petits monstres qui ont déjà inspiré tant de terreur aux esprits faibles... Représentez-vous une lisière marécageuse de forêt, en été. Chacun sait combien les moustiques sont gênants dans un tel endroit. Il est évident que ce serait inutile de les détruire par le poison. On en tuerait sans doute des millions, mais le marais produirait sans cesse de nouveaux millions de cousins. C'est donc le marais qui est le milieu de culture de ces persécuteurs et le seul moyen de les faire disparaître et de faire

Dax (Landes) Station minérale **aux eaux chaudes, hyper-thermales** (64°) et aux **boues végétalo-minérales** (daxine) fort appréciées des **rhumatisants** et des **goutteux.**

L'emploi des **boues** est étudié dans notre ouvrage « **Les cures d'argile, de limon et de boue** » (édition Académos). Les **eaux hyper-thermales** de Dax ont les mêmes usages que les boues (bains, demi-bains, applications locales ou illutations). **Sédatives** à 35°, **excitantes** à 37°, **révulsives** à 40° (douches, bains, étuves naturelles chauffées par les vapeurs, boisson). **Contre-indications :** période aiguë, mal de Brigth, scrofulo-tuberculose, cardiopathie avec asystalie, fibrome utérin, artério-sclérose.

disparaître également le marais ». De même que les moustiques vivent et subsistent que dans les contrées où ils trouvent un terrain convenable, et périssent sans ce terrain ; de même les bacilles ne peuvent vivre sans terrain approprié... et pour les détruire, il ne faut pas vouloir les tuer avec des médicaments ; nous n'atteindrons le but qu'en agissant sur la cause c'est-à-dire en aidant le corps à expulser ses fermentations et ses substances étrangères.

3° **La notion classique de la contagion est fausse. Les épidémies ne naissent dans un groupe que parmi les individus dont l'organisme contient des substances aptes à entrer en fermentation sans l'effet par exemple d'un changement de température extérieure, et d'une alimentation défectueuse.** — Cela explique les cas des sujets qui résistent au mal, les épidémies des collectivités où la nourriture est pour tous la même et créent les mêmes encrassements organiques alors que les individus isolés s'échappent, la naissance des épidémies de préférence après les grands froids, et leur abondance aux pays chauds.

« Sans la présence de substances étrangères dans le corps des hommes, toute épidémie est inconcevable. Les hommes ayant à peu près la même manière de vivre sont également surchargés de substances étrangères... Si la température excite la force vitale du corps, ce dernier s'efforcera par une intention curative de se débarrasser de ses substances. Quand il y a une surcharge uniforme d'un certain nombre d'individus, la même cause produira le même effet chez beaucoup de malades simultanément, et c'est ainsi que s'engendre une épidémie... »

Les grandes épidémies sont devenues plus rares par les soins médicaux classiques, mais cette médication paralyse injustement les forces éliminatrices des corps et crée un état morbide chronique dangereux pour la race entière. Le redoublement des maladies comme la poliomyélite, le cancer, la tuberculose, etc.., le prouve.

Une alimentation pure, ne laissant dans le corps que peu ou pas de déchets, des organes excréteurs fonctionnant bien, des bains de vapeur et de tronc ou de siège pour aider aux expulsions de matières si elles se présentent, voilà la meilleure méthode préventive ; en cas de maladie, les moyens curatifs sont les mêmes, auxquels vient s'ajouter la diète.

Déminéralisation Seuls, les sels minéraux **végétalisés** sont assimilés par l'organisme. Le calcium et le glycéro-phosphate pharmaceutique ne se fixent pas et se retrouvent intégralement dans les matières.

Extraire « **l'eau vitale** » des fanes de carotte et de navet, des choux, des haricots verts et des laitues et en boire plusieurs verres par jour.

Faire chauffer (à feu doux) **une décoction de 100 grammes de graines de blé dans 1 litre d'eau,** jusqu'à réduction de moitié, et boire de cette tisane très régulièrement. On peut aussi faire macérer à froid du germe de blé (non stabilisé) dans de l'eau sucrée (canne à sucre). **Lait d'argile, bains de soleil,** sous des feuilles vertes (Khune), **bains de lait d'argile.** Ne pas oublier que le soleil aide à la fixation du calcium dans les tissus.

La méthode de balnéation de KHUNE se résume en un « nettoyage constant de l'intérieur du corps » en favorisant les moyens naturels d'expulsion. Il évite ainsi que les maladies aiguës ne deviennent des maladies chroniques et celles-ci des maladies nerveuses et mentales, dernier stade de l'évolution. C'est « une médecine de la propreté intérieure », obtenue par une méthode externe dont la valeur a été confirmée par la longue expérimentation du maître et de ses disciples et qui a le grand avantage d'attirer l'attention des malades et des médecins sur les dangers qu'il y a d'ajouter à l'intoxication propre de la maladie une seconde intoxication, d'ordre médicamenteuse qui ne peut qu'aggraver en fin de compte la situation pathologique, quand il est si facile de nettoyer l'intérieur de l'organisme et d'améliorer et de guérir rapidement sans nuire.

En résumé, l'œuvre de **Khune** dans toutes ses parties est puissamment originale et ne cesse jamais d'être captivante. On ne se lasse pas de lire son livre. Le système est solide, la théorie bien placée, les exemples justes, les déductions thérapeutiques vérifiables et vérifiées. La critique est difficile, même par le moins conciliant ou l'adversaire le plus acharné tellement l'ensemble se tient. C'est bien là, l'œuvre systématique d'un esprit allemand, analogue à celle d'un **Kant,** par exemple pour la rectitude et la logique.

La méthode d'investigation par les traits du visage pourrait peut-être s'étendre au corps entier pour gagner plus de précision. Si la physionomie est le résumé de la morphologie, mieux vaut étudier dans l'œuvre elle-même que dans ces raccourcis.

La théorie des substances étrangères et des gaz mériterait peut-être, encore, d'atteindre à plus de variétés en tenant compte de la nature des dépôts et des lieux de prédilection qu'ils doivent avoir, en rapport avec les tempéraments et autres dispositions. Il y aurait là des recherches à faire, en respectant le principe originel de **Khune.** Quel médecin, ami des sciences et d'observation, osera entreprendre pareille étude ? — il y aurait plus à gagner que dans les laboratoires... pour la santé des gens, bien entendu !

Diabète sucré Inassimilation des hydrates de carbone (sucre) par l'organisme (déficience du pancréas et du foie). Le sucre, restant dans le sang, est filtré par les reins et rejeté dans les urines. Hérédité, alimentation défectueuse, vie sédentaire. Evolution lente (troubles de la vue, soif, envie d'uriner, amaigrissement, coma). La méthode médicale classique fait fausse route avec ses régimes, son insuline et ses médicaments à base d'opium, morphine, etc... Fruits et légumes verts et pas de produits animaux. Pas de vin, pas d'huile ni graisses cuites. **Clystères contre la constipation. Cures d'eaux minérales** (Vichy, Vals, Rogat). **Douches au jet,** suivant les cas. Le diabète insipide (sans sucre) se soigne **aux enveloppements chauds, aux bains de vapeur suivis de bains chauds à 31° ou de friction à 22°.** Massages généraux. Levure de bière.

Quant aux bains de siège — étonnants petits bains froids — qui résument en eux toute l'hydrothérapie des autres parties, parce que cet endroit du corps est le nœud de l'être humain — ils sont parfaits, si l'on s'asseoit carrément dans la cuvette ou la baignoire ; et, dans leur uniformité et leur simplicité étonnantes, demeurent de grands moyens de guérison que beaucoup de médecins modernes feraient bien de conseiller à leurs malades atteints de troubles de la nutrition et d'affections nerveuses.

Il y a dans la méthode de **Khune,** déjà, beaucoup à apprendre, et, encore, beaucoup à comprendre. Il est dommage que cet auteur ne soit pas plus connu. **Khune,** empirique de valeur, marqué au coin du génie, n'a copié personne, n'a imité personne. Son hypothèse justifie son mode opératoire. L'homme et l'œuvre ne font qu'un bloc, sans fissure. **C'est un maître qui fait honneur, comme KNEIPP, CARTON et d'autres de même lignée aux sciences naturelles de guérison.**

LE BAIN DE SIEGE « NATUREL »

Le bain de siège classique, suivant la technique qui nous paraît la meilleure (**vulgarisée par le groupe « Amour et Vie »**).

« Il y a dans la Nature assez de moyens pour rendre à l'homme épuisé toute sa santé et maintenir ensuite toute sa vitalité. A nous de découvrir ses moyens et de savoir les utliser. »

P. M.

« Le système nerveux est tout l'animal — les autres systèmes ne sont là que pour le servir. »

Cuvier.

CHAPITRE VII

Mon Système « l'Aquapuncture » ou l'Alliance de l'Hydrothérapie et de l'Acupuncture par l'auteur P. MARCHESSEAU

« La médecine tourne le dos à la Vie en s'enfermant dans les laboratoires.

.. ..

Les agents naturels sont « les médicaments permis » que Dieu a donné aux hommes. »

P. Marchesseau.

Le jet d'eau, par sa finesse et sa dureté, et le « bombardement rapide de ses molécules » en un point précis réalise sans aucun doute une des meilleures actions reflexogènes qu'on puisse trouver.

Agir sur certaines régions, certaines zones ou certains points du revêtement cutané pour calmer les douleurs, améliorer ou guérir les maladies n'est pas une méthode nouvelle. Il y a déjà des milliers d'années que les médecins chinois pratiquent « **l'acupuncture** », qui consiste à piquer dans la peau, sans la traverser, de fines aiguilles d'or et d'argent.

Le processus thérapeutique de guérison du mal par ce procédé qui paraît enfantin à première vue, s'explique à la manière occidentale, par les liaisons nerveuses, d'ordre sympathique, qui unissent la peau et ses régions aux différents organes internes. A chaque trouble ou maladie correspond un ou plusieurs points cutanés douloureux — en agissant sur ces points, on agit indirectement sur l'organe et on peut amener la guérison.

Les aiguilles des chinois, les moxas des japonais, les pointes de feu des modernes, les ponçages de **Knap**, les pincements du Dr **Wetterwald**, les pressions du Dr **Borrey**, les chatouillements du Dr **Vidal** constituent autant de procédés variés, qui relèvent tous d'une même méthode : **la reflexothérapie, ou l'art d'agir sur les émergences nerveuses de la peau pour apporter des modifications organiques profondes, dans le sens de la santé.**

Cette **reflexothérapie** obéit à des lois physiologiques et énergétiques qu'il faut signaler. « Tous les phénomènes de la vie, écrit le **Docteur Leprince** — au sujet d'une étude sur **Knap** — résultent d'une transformation de l'énergie. Tous les centres nerveux, les centres de la moelle, ceux du cerveau et des ganglions sont des récepteurs de l'énergie qui leur est apportée par des excitations d'origine externe et interne. Chaque centre emmagasine ainsi une certaine quantité d'énergie, qui, pour être libérée et transformée en phénomènes vitaux, devra subir un **choc**, une excitation émanant d'une autre source physique ou morale, externe ou interne. **Réception, mise en réserve, libération, transformation de l'énergie, telle est la succession de phénomènes qui se déroulent de l'excitation à la réaction.** L'acupuncture, comme la méthode de **Knap**, intervient à titre d'excitation et déchaîne une série de réactions dans

Diarrhée **Eau de riz ou infusion de grande consoude.** Se laver chaque jour le ventre à **l'eau froide** (méthode préventive). Pour stoper la débâcle intestinale, lavements répétés sur 2 ou 3 jours au vin rouge bouilli et flambé (le tanin calme et tonifie la muqueuse de l'intestin). **Compresses chaudes sur l'abdomen nuit et jour.** Ne pas s'habituer à porter une ceinture de flanelle qui rend fragile le ventre, s'endurcir au contraire progressivement par des **applications froides** pour réveiller les fonctions thermiques du corps (mécanisme auto-régulateur de l'organisme, contre le froid il s'échauffe, contre la chaleur il se réfrigère). C'est par cette forme de gymnastique thermique que s'obtient la grande santé, d'où danger des vêtements de laine.

un ordre et sous une forme appropriée aux multiples situations qui constituent les maladies, réactions qui par là produisent et amènent la guérison. **La seule condition de réussite de ces manœuvres reflexothérapiques est l'accumulation suffisante d'énergie dans les centres nerveux.** Si au moment de l'excitation reflexe cutanée les centres nerveux sur lesquels porte cette excitation sont en état de déficience, aucune guérison ne saurait être envisagée, et ainsi peuvent s'expliquer les échecs de la méthode, échecs dus à un épuisement de l'énergie en réserve des centres nerveux. »

Pourquoi avons-nous pensé à l'eau comme méthode locale de reflexothérapie ? — parce que l'eau sous la forme du « jet » est un moyen parfait de percussion, réglable à volonté en intensité, plus régulier et moins fatiguant que la main, et qui à l'avantage de n'être pas douloureux comme le sont les piqûres et les brûlures.

La difficulté résidait dans la localisation du jet, sans toucher les parties voisines par les eaux d'écoulement. Nous l'avons résolue à l'aide de notre « **manchon** », dans lequel passe le jet pour venir frapper la peau au point voulu. Le « **manchon** » est double pour les eaux de retour, ainsi le jet frappe d'une manière continue — et strictement à l'endroit désiré — sans gêne et sans mouiller les autres régions cutanées. Le « **manchon** » est à ouverture réglable, pour permettre les localisations les plus fines ; une des extrémités est en forme d'entonnoir, l'autre celle en contact avec la peau — à l'aspect d'une poire ouverte par en bas et garnie sur ses bords d'un bourrelet de caoutchouc souple.

La température de l'eau ne joue pas — seule l'action mécanique de la percussion est à considérer. L'eau doit, autant que possible avoir une température moyenne pour permettre certaines durées d'application qui parfois peuvent s'étendre à plusieurs heures. Nous faisons varier la pression, suivant un rythme plus ou moins rapide et les points à traiter. **Cette technique de la « pression rythmée » a pour avantage de stimuler, sans étouffer les phénomènes de réaction périphérique.** Nous coupons même, les séances de plusieurs moments de repos pour exciter davantage. Ici, nous touchons à la « **rythmothérapie** », autre forme de **reflexothérapie,** que nous appliquons surtout sur le plexus solaire et les chaînes des ganglions sympathiques du rachis.

Diarrhée des Enfants

Le traitement est surtout diététique. Au début de la crise, suppression absolue de toute nourriture pendant 48 heures. **Donner de l'eau, autant d'eau par la bouche que le malade en désire. Bains chauds de 38° - 41°,** toutes les deux heures ; en cas de faiblesse cardiaque, réchauffer les membres par des **bouillottes chaudes,** le malade étant au lit. **Enveloppements humides, chauds à l'eau de moutarde** (1/4 d'heure). **Frictions humides.**

Le **troisième jour,** donner à manger, exclusivement, des pommes crues, bien râpées et supprimer le lait sous toutes ses formes pendant plusieurs semaines. La cure de pommes peut être poursuivie, par mesure de prudence pendant quelques jours, puis répétée 2 à 3 fois par mois pour éviter les récidives. Lait d'argile.

Première application de l'aquapuncture : sur « les zones stimulantes ou toniques » du revêtement cutané :

Ces surfaces assez larges ont besoin du jet dur, direct, sans manchon. Nous comptons :

a) Face antérieure : 1° la zone métatarsienne des deux pieds ; 2° la zone osseuse du pubis ; 3° la zone de l'estomac, à la pointe du sternum ; 4° les deux zones, droite et gauche, du creux de l'épaule, sous la clavicule ;

b) Face postérieure : 1° les zones des talons ; 2° les zones du creux poplité ; 3° la zone « sacrée » ; 4° les deux zones supérieures du trapèze ; 5° la zone du bulbe ;

c) Face latérale : 1° la zone du creux de la fesse et 2° la zone de l'aiselle.

Les « **plaques toniques** », les plus remarquables, sont dans l'ordre : **la zone du bulbe et les zones des aiselles,** puis les zones du pubis et du bas de la colonne vertébrale. Sur l'estomac et le bulbe, il convient d'adoucir le jet et de le rythmer. Sur les plans osseux, jet très dur. Ces zones sont dites « **vitalisantes** », leurs excitations sont recommandées chaque fois qu'il y a dépression, fatigue, etc... En agissant convenablement sur la zone bulbaire, on aide à la guérison du diabète, de l'albumine et des troubles de rétention d'urine. N'oublions pas que dans le bulbe se trouve le fameux « calamus scriptoris » ou nœud vital de **Flourens.**

Deuxième application de l'aquapuncture : sur les plexus nerveux et les chakras : Ces actions sont **rééquilibrantes** par décharge nerveuse à travers l'organisme. Le jet s'applique en général sans manchon, car les surfaces sont encore très larges. Les plexus sont des agglomérations de ganglions ou « masses de tissus nerveux constitués par des cellules nerveuses se ramifiant en nombreuses fibres » qui appartiennent en propre au système nerveux dit « sympathique » dont le rôle est d'assurer la vie végétative du corps. Le sympathique est relié au système nerveux central par des racines afférentes s'attachant à la branche ventrale des nerfs rachidiens. En résumé le sympathique est en relation d'un côté avec les organes et de l'autre avec les centres nerveux. C'est une position-clef. Il semble, surtout, que les plexus soient des accumulateurs d'énergie nerveuse, destinés à déverser leur réserve sur les organes qu'ils régentent et cela suivant les besoins. La recharge de

Dilatation du cœur Le contraire de l'hypertrophie cardiaque des culturistes, gros cœur (volumineux) à enveloppes minces. **Gymnastique par l'eau :** départ aux **ablutions chaudes à 37°,** puis chaque jour descendre d'un degré pour arriver à l'eau très froide (refroidie par de la glace). Méthode de rééducation du muscle cardiaque, analogue à la cure de terrain. **Lavements** à 28°, puis descendre à 18° et à 15°. Diminuer les boissons et les repas. Régime. Massages abdominaux et **compresses chaudes** sur le ventre pendant les digestions. En cas d'alerte, **cataplasmes réfrigérants sur la région précordiale. Pas de bain d'air chaud,** qui peuvent être très dangereux et provoquer des syncopes graves.

ces « accus » organiques se ferait par le système central. En agissant sur les plexus, on agit donc sur la nutrition et toutes les phénomènes de la vie végétative (fonctions glandulaires, courant sanguin, excrétions, répartition de la chaleur, métabolisme cellulaire, etc...).

On distingue, dans le dos, **la double chaîne des ganglions du grand sympathique** (20 paires), parallèle à la colonne vertébrale. De cette chaîne se détachent, en partance des 3 premières paires de ganglions (les cervicaux), des filets nerveux qui, avec le pneumo-gastrique descendant du bulbe, forment le **plexus cardiaque,** situé au-dessus du cœur qu'il dessert. Les 3 paires suivantes (thoraciques) donnent naissance au **plexus pulmonaire** qui commande à l'appareil respiratoire, puis les 5 paires au-dessous forment les nerfs « grands et petits splanchiques » qui vont aux **ganglions semi-lunaires** (faux plexus), situés sous le diaphragme, qui à leur tour engendrent en arrière le **plexus rénal** et en avant le **plexus solaire,** postes de commandement de tout l'appareil sans diaphragmatique, y compris foie, pancréas, rate, reins (hauteur — en arrière, capsules surrénales — en avant, pancréas). Plus bas, les ganglions dorsaux donnent naissance au **plexus mésentrique** et au **plexus hypograstrique (organes génitaux).**

Mentionnons encore le **plexus sacré,** terminant la colonne vertébrale, le **plexus prostatique,** situé au-dessus de la rate, le **plexus pharyngien** au bas de la gorge, et le **plexus caverneux** à la racine du nez, entre les deux yeux (œil de Civa).

Le **plexus solaire,** comme une « barbe », tombe en avant de l'abdomen, s'anastomosant avec les deux autres plexus inférieurs. C'est le « **cerveau abdominal** », le dépôt central du « prana » pour les Hindous, (dont les **chakras** correspondent sensiblement à nos plexus). Le réveil des plexus se fait au moyen du jet, en partant des plus bas vers les plus hauts — en commençant par la double chaîne dorsale. On remarque que certains plexus se confondent avec nos « plaques toniques », par exemple **le plexus sacré** avec « la zone sacrée », et le **plexus solaire** avec la zone de l'estomac.

Exemples d'action obtenue sur les plexus par l'aquapuncture : tachycardie diminuée (palpitations(, tension artérielle ramenée à la normale, secrétions activées, meilleures digestions, constipation combattue, forces génésiques retrouvées, etc... Tous les troubles de la **sympathicotonie**

Diphtérie Maladie qui a son siège dans le pharynx et le haut des voies respiratoires et qui se manifeste par de la fièvre, des maux de gorges et des peaux sur les muqueuses gênant la respiration. **Boire de l'eau magnésiée** (20 gr. de chlorure de magnésium desséché dans 1 litre d'eau), un premier verre de 125 cm³ le plus tôt possible, un autre 2 heures après et ensuite en espaçant de 6, 8 ou 12 heures suivant nécessité. **Compresses froides sur le cou** à l'eau vinaigrée que l'on renouvellera toutes les 15 minutes. Gargarismes fréquents avec une infusion de boucage **préparée à l'eau vinaigrée.** Lutter contre la fièvre par des **ablutions supérieures froides.** En cas de grande faiblesse, **bains chauds ou enveloppements chauds et humides** pour faire suer.

sont traitables de cette manière, ceux de la **vagotonie** (troubles inverses : cœur lent, tension basse, diarrhée, etc...) par l'action sur nos « **plaques toniques** ».

Troisième application de l'aquapuncture : sur les points du biologiste Knap, et autres repères nerveux classiques : L'action, ici, justifie l'utilisation du manchon, car les zones sont très réduitse. Ces points sont situés soit aux lieux d'émergence des nerfs comme les précédents, soit au niveau des zones articulaires (dépôts douloureux), soit encore le long des insertions musculaires. Ils sont repérables « au toucher » sous le fait de la douleur. Le Docteur **Leprince** écrit à ce sujet : « **il faut que l'application soit faite au point maximum d'hyperesthésie douloureuse provoquée** ». Cette règle qui est celle de la reflexothérapie en général convient également à l'aquapuncture.

Quels sont les principaux points : les points majeurs et mineurs de **Knap** et les autres points des auteurs classiques. On distingue, au-dessus de front, vers le sommet du crâne, le point de **Head** (foie et estomacs surmenés), les points de **Sicard** (à la face), le carrefour de **Chauffard** (foie et vésicule), le point de **Mac Burney** (appendicite), les points **d'Arnold,** à la base du crâne (céphalées), la zone ingrate de **De Sambucy** des 7 dernières vertèbres dorsales et les points de **Valleix** sur le trajet dusciatique.

Le point majeur n° 1 de **Knap** (lumbago, intoxication alimentaire, troubles respiratoires et cardiaques, grippe, diaphragme, surrénales) est situé au-dessous de la dernière côte flottante, à trois doigts de l'épine dorsale et de chaque côté.

Autre point majeur, celui du cou, au-dessus de la première côte, à trois doigts ou quatre doigts, toujours, de l'épine dorsale. Il marque les douleurs, rhumatismes, troubles du foie et de l'estomac. Signalons encore les points articulaires de l'épaule, les points intercostaux, dans l'asthme et l'emphysème, es pointes de la crête iliague (rhumatismes) et de la tête du fémur (arthrite), les points para-rotuliens, les points brachiaux, les points douloureux de l'ensellure, du tassement lombaire et du blocage de la cinquième lombaire, les points cervicaux et les points dorso-thoraciques sur et sous scapulaires.

En agissant sur ces points, on calme les douleurs (action anesthésiante), et on chasse les dépôts de substances étrangères dans le courant sanguin (action désintoxicante). Toutes les douleurs, névralgies, rhuma-

Douches d'eau de mer

On a constaté que la « **la douche froide** à l'eau de mer provoque un saisissement moins vif et moins pénible que l'eau douce, mais que l'excitation de la peau est plus forte, la rougeur plus marquée et le retour de la chaleur plus prompte et plus facile ; on observe aussi une moindre impressionnabilité de la peau à l'extérieur » (Dutroubeau).

L'eau de mer, chaude, est particulièrement excitante et cela à mesure que la température s'élève. Alors, donc, que les applications froides peuvent être prolongées par rapport à celles d'eau douce, les applications chaudes doivent être écourtées.

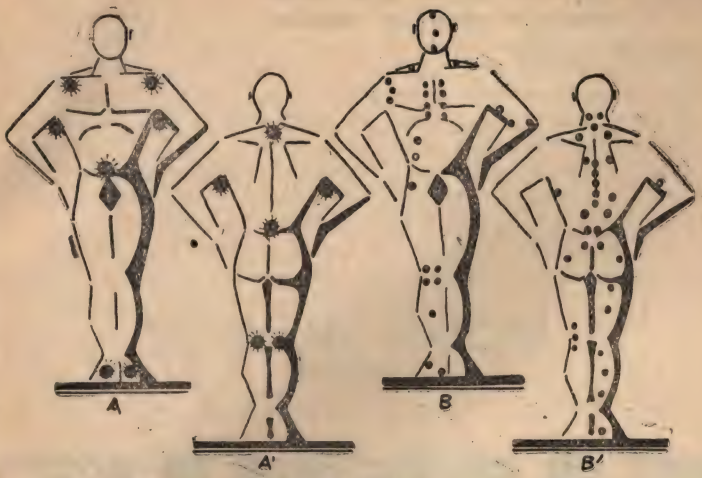
tismes musculaires, articulaires, toutes les formes de lumbago, torticolis, coup de fouet, durcissement, déchirure, crampes, etc.., relèvent de ce traitement.

Quatrième action de l'aquapuncture : sur les points et les méridiens de l'acapuncture classique : Nous renvoyons nos lecteurs à un traité d'acapuncture pour l'étude des points chinois. Cela nous entraînerait trop loin. Considérons seulement l'action du jet sur ces points. Il faut utiliser **un manchon de verre** pour bien diriger le mince filet d'eau qui doit arriver avec une grande force comme « siphonné ». En **Acupuncture** classique, on pique d'un coup sec l'aiguille pour calmer, et lentement en 2 ou 3 fois pour tonifier (manœuvres inverses pour enlever) — en **aquapuncture,** le jet dur et brusque calme, le jet « par saccade » tonifie. C'est là, encore, une application de « la pression rythmée » dont nous avons parlé au début. Nous savons aussi que les acupuncteurs plantent des **aiguilles de couleur jaune** (or et cuivre) pour obtenir des effets toniques, et des **aiguilles blanches** (platine, argent, nickel) pour disperser la douleur et calmer. En aquapuncture, la couleur ne joue pas — le rythme de la percussion tonifie ou calme — mais **c'est le déplacement du jet sur le méridien ou le nerf, en montant ou en descendant qui est tonifiant ou calmant.** Les aiguilles ne peuvent réaliser une semblable action. L'aquapuncture au manchon de verre peut se comparer à un massage très délicat des zones nerveuses de la peau. Exemple de guérison d'une sciatique très douloureuse par l'aquapuncture : le jet est promené des points supérieurs au points inférieurs de la jambe (sens descendant), sans remonter, et cela plus d'une centaine de fois, en insistant sur les zones sensibles par des percussions non rythmées, de plus en plus fortement à mesure que la douleur disparaît. En fin de séance, 10 minutes de jet dur, sur la **plaque tonique** de la région sacrée, complètent le traitement.

L'aquapuncture peut rendre de grands services, et une installation ne demande qu'une table, quelques manchons, un siphon réglable pour le jet, une prise d'eau et pour les grandes applications, sur les zones larges, une cabine ordinaire de douche au jet.

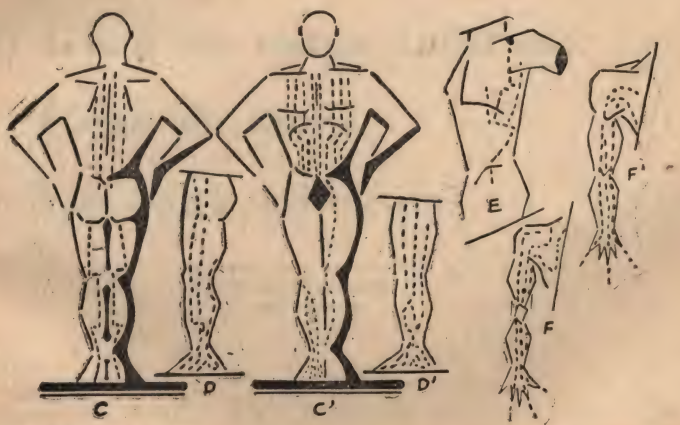
L'aquapuncture est une méthode naturelle, par excellence, que tous les malades acceptent, avec plaisir même les enfants. Il est à souhaiter que ce procédé de révulsion soit de plus en plus appliqué, et que les masseurs l'utilisent concurremment à leur art. **Au massage sous l'eau qui existait déjà, nous avons ajouté « le massage par l'eau », nouveau moyen, puissamment reflexogène, de la science massothérapique moderne.**

Dysenterie Maladie de l'intestin a forme amibienne, cholérique ou entéritique. Alimentation aux légumes cuits à l'étouffé, sans eau et sans graîne. **Lavements à l'eau tiède,** puis **lavements au vin rouge,** bouilli et flambé. **Bains chauds,** suivis de frictions avant de regagner le lit. **Compresses chaudes** sur l'abdomen. **Lavages à l'eau tiède** des membres et du visage. A mesure que la guérison se prononce, rechercher **les réactions à l'eau tiède** sur tout le corps, après échauffement au lit. Boire de **l'eau argileuse.** Les fruits astringents sont recommandés, à ce moment-là. Le retour à l'alimentation normale doit être très progressif et il convient de faire des « cures de rappel ».



A - A' — Plaques toniques de l'auteur ;

B - B' — Points de Knap et autres points classiques.



C - C' - D - D' - E - F - F' Points et méridiens de l'acupuncture classique.

« La diète, la nourriture sans excès et **l'eau pure et fraîche en boisson, en bains, en lotions, en ablutions** entretiennent l'équilibre parfait du corps. Si l'on y ajoute la gymnastique, des marches et des exercices variés, nous aurons ainsi posé **les bases véritables du Temple de la Santé.** »

Jacques Marcireau.

DEUXIÈME PARTIE

Actions et applications de l'eau

A) L'eau en usage externe ;

B) L'eau en usage interne ;

C) L'eau de mer ;

D) Les eaux minérales.

DEUXIÈME PARTIE

Leçons et applications de l'eau

A) L'eau en masse extérieure :

B) L'eau en masse intérieure :

C) L'eau de mer :

D) Les eaux minérales.

« **Allez vous laver sept fois dans le Jourdain et votre chair sera guérie et deviendra pure...** »
ainsi parlait le prophète **Elisée,** au général syrien **Naaman,** atteint de la lèpre.

●

« Le traitement par l'eau ne préserve pas de la mort, car il y a un proverbe qui dit : « **Il y a un remède à tout fors à la mort** »
Néanmoins un grand nombre de malades abandonnés par les médecins, **ont été sauvés par l'eau.**

●

CHAPITRE PREMIER

L'Eau, en usage externe

NOTIONS GÉNÉRALES D'HYDROTHÉRAPIE HYGIÉNIQUE ET MÉDICALE

« Eau sur le corps et corps dans l'eau c'est la **Santé... et ce qui conserve la Santé guérit aussi la maladie.** »

Pierre MARCHESSEAU.

●

« Parmi tous les remèdes que la main bienfaisante du Tout-Puissant a mis à notre disposition, il y en a un tout spécial qui se rencontre partout et qui guérit de nombreuses infirmités de notre nature déchue :

c'est l' E A U »

Curé KNEIPP.

●

L'eau ? Plus qu'une amie, une mère !

Quelle merveilleuse histoire que celle d'une goutte d'eau, qui, se renouvellant sans cesse dans son cycle éternel ; apporte sans arrêt à l'homme, comme à tout ce qui vit, des forces neuves et purificatrices.

L'eau marque les étapes de l'Homme. Le baptême se fait par elle, lorsque Dieu comprit que la Terre était pleine d'iniquités, il se résigna à lui infliger cette vaste cure d'assainissement qu'on appelle le DELUGE. La nature entière ne vit que par l'eau et son resplendissant cousin, le Soleil, qui étendant partout leurs bienfaits sur la terre, font naître et grandir puis dispersent dans le grand Tout comme sur un vaste rythme, tout ce que leur souffle anime. L'homme, lui-même, cette misérable bulle, composée de 90 % de parties liquides, n'est rien sans l'eau. Le corps résiste des mois entiers à la faim, mais meurt en quelques heures faute d'eau. On serait convaincu à moins du grand pouvoir de cet élément sur les êtres et sur notre organisme.

« Quand au Printemps et en Eté, écrit le Curé KNEIPP, l'eau tombe sur la terre, elle stimule partout les forces vitales et la naissance, infiltre à tous les organes du règne végétal une nouvelle vigueur et une activité plus intense... n'est-ce pas là un indice que l'eau doit être également propre à éliminer les principes morbides renfermés dans l'économie, à rafraîchir le corps dans son ensemble, à raviver et à fortifier l'organisme sain et l'organisme malade .. ..

L'eau est et reste, depuis l'enfance jusqu'à la fin de la vie, un excellent moyen de conserver et d'affermir l'état de santé et la vigueur du corps... Chaque homme devrait avoir l'eau en grande estime, remercier de ce don le créateur, et en user avec sagesse ».

Les anciens Grecs et Romains nous montrent, par l'abondance des constructions qu'ils nous ont laissées — tout l'intérêt qu'ils portaient à l'eau pour maintenir la santé et développer la beauté et la force du corps.

Le Docteur **Sorel** écrit :

« Dans les civilisations primitives, il est probable que les bains ont été pris dans les rivières ou dans la mer. **Homère,** dans « l'Iliade », nous raconte que les chefs couverts de sang et de sueur vont se laver dans les flots de la mer avant de prendre leur repas. La guerre de Troie

Eaux-Bonnes (Basses-Pyrén.) Station minérale aux eaux sulfurées sodiques, calciques. La « **Source Vieille** » (32°) — La source d'**Orteig** » (22°) — La « **source Froide** » (12°).

La cure des Eaux-Bonnes est surtout interne et s'adresse d'abord aux malades de l'appareil respiratoire. « Le propre de l'eau de la Source Vieille est de porter à la poitrine ». Autrefois, elle était célèbre sous le nom « **d'eau d'arquebusades** » pour guérir plaies et ulcères. Les malades, atteints de **phtisie pulmonaire,** sont ceux qui actuellement fréquentent en plus grand nombre la station. Le tuberculeux suspect, le simple bronchitique, l'asthmatique, l'angineux, le laryngien et l'adénoïdien se trouvent bien également de ces eaux.

eut lieu vers le XII[e] siècle avant Jésus-Christ. Dans les civilisations plus anciennes, les bains, surtout les étuves, étaient connus.

Chez les Grecs, des légendes d'origine mythique, nous apprennent comment les bains chauds ont été consacrés à Hercule. Cela seul démontre que leur emploi était lié aux exercices, à la gymnastique. Dans « l'Odyssée » on voit les héros entrer dans de grandes cuves d'airain, puis des femmes, font couler sur la tête et sur le corps des flots d'eau tiède que suivent des onctions avec des huiles ou des essences parfumées. Les **Asclépions,** c'est-à-dire les maisons de santé placées sous la direction du dieu de la médecine, étaient situés dans des bocages où coulaient des sources d'eau vive. Les profanes ne pouvaient pénétrer dans le temple avant d'avoir subi des purifications. On leur faisait prendre des bains suivis de frictions, d'onctions et de fumigations.

D'abord séparés des gymnases, les bains publics y furent réunis plus tard pour, à l'exemple d'Hercule, pouvoir se nettoyer après les exercices. Ces établissements se trouvaient partagés en trois parties principales, **la Palestre** où avaient lieu les exercices, **les Bains** et **les Exédrae,** salles de conférences dans lesquelles les philosophes donnaient leurs leçons... ».

« Les Romains ont pris aux Grecs leur civilisation, seulement comme les Allemands ou les Américains de nos jours, ils aimaient construire des établissements colossaux, les plus grands du monde. On peut voir encore les ruines **des Thermes de Néron, Domitien, Trajan** qui nous surprennent. Ces établissements comprenaient :

1° **Le Spolatorium,** pièce d'entrée qui servait de vestiaire, car on entrait dans le bain tout nu ;

2° **Le Sudatio,** étuve sèche. C'était une pièce circulaire munie de gradins sur lesquels on se plaçait à différentes hauteurs pour se soumettre à une température de plus en plus élevée et terminée par une voûte au sommet de laquelle était une baie pouvant s'ouvrir ou se fermer à volonté de façon à concentrer la chaleur ou la diminuer ;

3° Après on entrait dans le **Caldarium** prendre le bain d'eau chaude. Ce bain se prenait soit dans le **Labrum,** espèce de bassin pouvant recevoir plusieurs personnes, soit dans la **Piscine,** bassin assez grand et profond pour que l'on puisse y nager, soit dans de petites baignoires particulières ;

Eaux-Chaudes (Basses-Pyré.) Station minérale aux eaux sulfurées sodiques. 7 sources. Température de 37° à 10°. L'usage externe est le plus important. Ces eaux activent la nutrition et la circulation, mais ce qui caractérise cette station, **c'est son action sur l'innervation** (atténuation ou suppression des phénomènes douloureux sédation). **Les affections rhumatismales** (sauf pour les brightiques, les diabétiques, les cardiaques à lésions valvulaires, les artério-scléreux à localisations cérébrales) et **les affections gynécologiques** (sauf pour les femmes atteintes de troubles hémorragiques de la ménopause et de cancers génitaux) sont traitées avec succès. Une des caractéristiques d'Eaux Chaudes est **la cure d'air associée à la cure thermale.**

4° **Le Frigidarium,** pièce non chauffée ou se trouvait un grand bassin Piscina, rempli d'eau froide dans lequel on se jetait et nageait quelques instants. La piscine des thermes de **Dioclétien** avait 70 mètres de long sur 30 de large ;

5° **Le Tepidarium.** C'était une salle à température modérée ou se terminait le bain par diverses opérations : frictions, onctions, massage. On enveloppait les baigneurs dans des couvertures de laine pour les faire transpirer ».

Les bienfaits de l'eau, sur l'organisme, en application externe, s'explique par le jeu de la peau qui n'est pas un simple sac mais un véritable organe circulatoire et nerveux.

On a pu dire que la pratique de l'eau était comparable à une véritable gymnastique et qu'une douche mettait en mouvement plus de sang à travers l'organisme que dix minutes de culture physique intensive. Il ne faut rien exagérer, et surtout ne pas prétendre que l'exercice et l'eau s'excluent réciproquement, que l'un dispense de l'autre. Bien au contraire, ces deux procédés se complètent harmonieusement. Les médicaments qui nous viennent de la nature agissent ensemble et se renforcent, et ne doivent pas être séparés les uns des autres. C'est la nation de **synthèse,** si importante en médecine naturelle et en culture humaine, avec celle de **hiérarchie** et d'**individualisation.** La douche est donc la meilleure amie du culturiste qu'elle délasse ; et le mouvement qui échauffe le corps et le met en sueur, rend meilleur à son tour l'eau froide et fait toujours la douche « bonne » et profitable. Loi des « contraires thermiques » en hydrothérapie. « Le froid au chaud — et le chaud au froid ».

D'autre part, par son action sur les terminaisons nerveuses qui garnissent la peau, et les plexus, l'eau est régulatrice du système nerveux. **Sédative, elle calme les excités ; stimulante, elle relève les déprimés.** Et cette double action, en apparence contradictoire s'explique comme s'explique l'action de la culture physique qui fait maigrir le gros et grossir le maigre. L'eau, comme l'exercice et tous les agents naturels, tend à corriger les extrêmes et à rétablir l'équilibre des formes et des fonctions. Loi biologique « du milieu rééquilibrant ». **L'eau doit être considérée comme le « grand médicament » des malades de la circulation et des nerfs.**

Au contact de la peau, l'élément liquide agit encore directement, par cette double action, sur l'économie générale et sollicite plus ou moins

Eczéma Maladie de la peau, à formes variables. Contre les démangeaisons qui sont, parfois, insupportables faire **des compresses très chaudes** (50°) de quelques minutes (ou **des bains à fortes poussées de chaleur).** Intérieurement, faire **une cure d'eau distillée** avec période de jeûne ou de diète fruitarien. **Douches intestinales.** Lorsque le mal cède, faire 2 fois par jour **des bains tièdes prolongées** (1 h.). **Les bains sulfureux** sont aussi à recommander. Les arthritiques peuvent boire **des eaux de Vichy et de Vals,** les lymphatiques **des eaux arsénicales,** les goutteux **des eaux de Vittel.** Penser que l'eczéma est un émonctoire (élimination) et que le meilleur traitement doit agir sur l'état général et non localement. **Vaporisation.**

toutes les grandes fonctions organiques : **respiration, nutrition, élimination**, etc...

KNEIPP disait : « les applications d'eau sont tellement délicates et efficaces qu'il faut connaître à fond leur action et leur force pour pouvoir faire le choix juste et approprié à chaque forme pathologique ». Lorsqu'on sait, d'autre part, que la médecine naturelle a pour règle, non pas le traitement de la maladie symptomatique et cataloguée (comme cela se fait en médecine classique) mais uniquement le traitement du malade avec les particularités causales et réactives propres à chaque tempérament, on mesure l'habileté et l'expérience qu'il faut pour mener à bien tout traitement par l'eau. C'est à cette occasion qu'il est juste de dire « qu'une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ». A la notion d'**individualisation** (citée plus haut) s'ajoute celle de l'**évolution** (chaque traitement doit sans cesse se modifier et suivre les réactions du malade).

Ainsi l'hydrothérapie — qui vient du grec « HYDRO » (eau) et « THERAPIE » (soins) — les soins par l'eau — peut être définie : l'ensemble des procédés aptes à provoquer des modifications fonctionnelles, salutaires, chez un malade, par des applications externes d'eau chaude ou froide, sous quelque forme que ce soit — **mais elle réside surtout dans l'art de faire ces applications.**

LA CURE D'EAU NE DOIT PAS ETRE UNE « CURE DE CHEVAL », MODERATION ET PROGRESSION DOIVENT PRESIDER AUX APPLICATIONS.

La cure, a ses règles et ses procédés. Les applications « sévères », comme l'eau froide dans la fièvre typhoïde, ne doivent pas être des applications « brutales » et demandent des ménagements, sans pour cela nuire au principe général de la cure. **Monter la gamme des réactions sans sauter une seule note et permettre au corps de se faire et au malade de profiter des éléments sans découragement et sans risque, voilà ce qui marque le bon physio-thérapeute, qu'il s'agisse de cures d'eau, de cures d'exercice, de cures alimentaires, de jeûne, ou d'autres actions d'agents naturels.**

« Voici un trait de la vie du **P. DE RAVIGNAN,** prédicateur célèbre. Son mal, une affection de gorge, empirait tous les jours. Le larynx n'était plus qu'une plaie, la voix éteinte, l'organe épuisé.

Deux années se passèrent dans l'inaction et la souffrance. Le séjour répété aux eaux, la diversité des stations balnéaires, un changement

Effort (Après l'). — Avant l'effort musculaire, par température froide, prendre une **légère douche très chaude** (1 minute). Après l'effort, si le corps est en sueur, **une douche tiède ou mieux froide** (2 à 3 minutes) facilite le retour au calme. Une seconde douche peut être donnée, si une nouvelle poussée de sueur se manifeste.

Lorsque la fatigue est extrême, un **bain chaud** convient mieux que l'eau froide. La faire suivre d'une rapide ablution ou affusion tiède. Pour chasser les courbatures et les déchets de la combustion musculaire (le muscle est une chaudière), **aquapuncture chaude** sur les points douloureux, ou **survaporisation.**

d'air dans le Midi, tout fut inutile. Au mois de Juin de la dernière année le Père vint se faire traiter par le docteur K. R.... Un matin, à l'heure de réunion des hôtes de la maison, le docteur vint leur annoncer d'un air inquiet que le P. De Ravignan était plus malade et ne viendrait pas déjeuner. Sur ce, il disparut... se rendit auprès du malade : « Levez-vous et suivez-moi, lui dit-il. — Mais où allez-vous me conduire ? — Je vais vous jeter à l'eau — A l'eau ! avec cette fièvre, avec cette toux ! Eh bien soit je suis à vous et je vous dois obéissance ». Il s'agissait d'une douche à forte percussion, moyen violent mais efficace, dit le biographe. Le succès fut évident, dès le diner, le médecin vint ramener en triomphe son partient qui, muet, au matin, racontait au soir l'histoire de sa guérison...

« Moi aussi j'appelle cela, déclare le **Curé KNEIPP** qui raconte l'histoire, « une espèce de cure de cheval », et malgré le succès, je n'en voudrais ni pour moi, ni pour d'autres. A mon avis on ne tient pas assez compte de la diversité des malades, du degré de leur faiblesse, de la profondeur du mal, de l'étude et du progrès de ses ravages, etc... **C'est précisément la variété des procédés et l'art d'approprier le même traitement à chaque individu en particulier, qui fait le maître** .. .. ..

On opère le plus efficacement et le plus sûrement avec l'eau quand on en fait l'emploi le plus simple, le plus facile et le plus inoffensif. »

La température extrême, tant pour le chaud que pour le froid, doit être obtenue par applications successives, progressives en durée et en degré — tout en veillant à la présence d'une certaine chaleur interne des organes pour le bain froid, et en exigeant toujours une légère réaction froide après le bain chaud. Quant à la surface du corps, elle sera impreignée de plus en plus largement, mais en partant doucement d'un point déterminé ou des extrémités, en déplaçant les zones de contact pour répartir les mouvements du sang et les actions nerveuses et autres — et cela jusqu'au bain complet, sans oublier les compresses dérivatives, indispensables de la nuque et du front. (Lois de la modération, de la progression et des dérivatifs en hydrothérapie).

Emphysème Affection pulmonaire chronique marquée par la dilatation continue des alvéoles des poumons. Essoufflement et oppression. Rythme respiratoire caractéristique : inspiration courte et expiration pénible (dyspnée expiratoire). Aspects extérieurs : poitrine ronde, cou raccourci, parole brève. Indice respiratoire réduit à 1 ou 2 cm. Traitements : mouvements respiratoires actifs ou passifs (pression mécanique), grand air, massage, bains de soleil, stations climatiques. L'hydrothérapie demande dans ses applications beaucoup d'habileté et **les variations de température doivent être à peine sensibles 38°, 39° en plus, et, 36°, 35° en moins.** (Bains généraux). **Eaux minérales** du Mont-Dore et de Saint Honoré (dans certains cas Allevard, Uriage, Cauterets, et Eaux Bonnes). Chaque matin, **lavage du corps à l'eau vinaigrée chaude 38°**, les pieds dans un **bain chaud 40°**.

PAR QUEL MECANISME INTIME, L'EAU AGIT-ELLE AU NIVEAU DE LA PEAU ?

Celui qui veut suivre ou appliquer une cure d'eau doit savoir les causes qui déclenchent les réactions organiques, en d'autres termes les propriétés hygiéniques et médicales de l'eau.

1° **L'eau agit, d'abord, par son propre magnétisme** : comme tout élément naturel : soleil, air, terre, plantes, etc.. Il se dégage des « eaux naturelles » des forces invisibles et rayonnantes qui pénètrent les êtres. « L'eau fraîche et pure fait pénétrer dans l'organisme son **magnétisme vital** en lui donnant une nouvelle et puissante **énergie vitale** qui le mettra ensuite en état d'accomplir un excellent travail » (A.V.).

Il est facile de se rendre compte que l'électricité a de l'affinité pour l'eau et que l'humidité nous rend plus réceptifs, que l'eau fortement magnétisée n'a pas le même goût que l'autre et qu'elle conserve longuement son fluide. Dans le circuit des forces électro-magnétiques qui nous enserrent de toute part, l'eau semble être l'agent idéal de transmission. Elle chemine sous terre, vole dans le ciel, courre sur le roc, s'imprégnant de tout et imprégnant tout sur son passage. Les ablutions religieuses sont plus que des symboles ; et l'eau dans la main du prêtre, quel que soit le rite qu'il sert, est le lien qui rattache cette main à Dieu, les créatures au Créateur et les êtres que nous sommes à la Nature.

Une expérience aisée à réaliser, et qui permet de juger du mystérieux pouvoir de l'eau, consiste à aller tête et pieds nus sous une pluie d'orage un jour d'été. On ressent en quelques minutes une impression de bien-être, de force nouvelle et de vitalité exceptionnelle. Ce renouveau par la pluie d'orage est comparable à celui qu'on éprouve après quelques heures de sommeil en contact avec la terre. Souvenons-nous du géant de la légende qui retrouvait ses forces chaque fois qu'il touchait le sol. Marcher derrière la charrue, dans la terre fraîchement remuée et suivre le sillon est une cure que nous conseillons à tous les anémiques et aux intellectuels fatigués par un excès de travail.

Le bûcheronnage dans les grands bois, en hiver, produit le même effet de calme, de réconfort et d'équilibre.

Voici encore un moyen simple pour expérimenter les vertus du magnétisme contenu dans l'eau. Si un membre de votre famille ou de

Engelures (sans suppuration). — Pour les prévenir **bains de pieds ou de mains (froids)** par tous les temps, sous le robinet de préférence (eau courante).

En cas d'engelures formées, **bains** avec la solution suivante :

— 1 kilog d'écorce de chêne dans 5 kilogrammes d'eau, et faire dissoudre dans cette décoction 60 grammes d'alun.

Les bains doivent être pris à raison de 3 par jour, d'une durée chacun d'une bonne demi-heure.

Favoriser la circulation générale, en tenant l'intestin libre et en créant artificiellement par **l'air chaud** et **l'eau froide** des phénomènes suivis de vaso-dilatation et de vaso-restriction.

votre entourage a une forte migraine, prenez un verre d'eau que vous transvasez une bonne vingtaine de fois au soleil, puis vous faites une compresse de cette eau sur le front et les yeux du malade. En quelques instants, mieux qu'avec un cachet d'aspirine, la douleur est chassée. A défaut de soleil, frottez énergiquement vos mains l'une contre l'autre, et présentez les paumes à la surface du liquide. L'eau ainsi magnétisée par vous aura les mêmes propriétés que l'eau ensoleillée.

2° **L'eau agit en second lieu par sa pression**, d'où les effets différents des douches à percussions variées, des eaux courantes et stagnantes pour une température égale. Les bains de sièges, à eau courante, qui donnent des résultats si appréciables dans certains cas, ne s'expliquent pas autrement que par la pression de l'eau, de même les douches sous-marines et autes pratiques hydro-thérapiques analogues.

Les plaisirs que l'on ressent à marcher les pieds nus, balayés par les vagues, sur le bord de la plage est aussi très réel et correspond à une action physiologique du même genre. L'eau est une main et ses frottements plus ou moins énergiques sont comparables à des massages. Dans des cas de subluxations vertébrales, nous avons traité avec succès plusieurs malades hypersensibles, se refusant à toute autre manœuvre, par des courants d'eau froide de plus en plus rapides tout le long de la colonne vertébrale et par des percussions au jet pour finir.

Un autre fait. Nous inspirant de cette notion de pleine eau, nous avons imaginé de soigner par la vitesse du courant un jeune garçon, obèse et lymphatique. Le malade avait été placé sur une planche, et remorqué en rivière, par un bateau-moteur très rapide. La pression de l'eau sur le corps de la sorte pouvait être réglée à volonté. Après 30 séances de cette cure, le poids du corps avait baissé de plus de 10 kgs, le sujet était plus vif, plus alerte et le traitement pénible au début était devenu un jeu. Par la suite, le jeune garçon n'abandonna pas la cure et modifia complètement son tempérament alors que tous les médicaments et extraits opothérapiques avaient échoués.

Une baignoire, agencée pourrait servir dans des cas analogues. L'action de l'eau doit se faire de la tête vers les pieds, la position inverse provoque des malaises.

3° **L'eau agit, en troisième point par sa température :**

Froide de 0° à 10°, elle provoque, comme nous avons vu plus haut, une réaction sur la circulation sanguine, créant une vaso-constriction

Entérite Affection intestinale accompagnée de diarrhées. Dès le début, chercher à débarrasser l'intestin des matières qui l'irritent **(lavements doux et tièdes). Un lavage d'estomac** doit les précéder. Puis repos de quelques jours (jeûne), avec **lavements intestinaux** au vin rouge de qualité, bouilli et flambé (tanin). Intérieurement, **eau de riz.** Serviettes chaudes sur le ventre, renouvelées (la chaleur sèche est parfois préférable à la chaleur humide, pour calmer les douleurs). Lorsque le malade à fait cette cure, commencer à l'alimenter, et donner **1 bain chaud** par jour pendant 20 jours. L'alimentation nouvelle doit obéir aux règles suivantes : Produits végétaux de préférence, mélanger à la nourriture de l'argile, diminuer les quantités à absorber et faire tout cuire pendant quelques temps.

des veines, veinules et capillaires de surface, suivie assez rapidement d'une seconde poussée de vaso-dilatation de l'intérieur vers l'extérieur. Elle réalise une véritable compression de la masse sanguine comme une main comprime une balle de caoutchouc puis la laisse revenir. Le sang est donc chassé soit des points de contact locaux soit de la totalité de la périphérie vers d'autres régions de surface ou vers l'intérieur suivant l'importance de l'application — et cela pour revenir quelques instants plus tard avec une force souvent plus grande. Le courant sanguin est mobilisé, accéléré, les nappes stagnantes entraînées dans le circuit général ; de tels procédés rendent d'immenses services dans tous les cas de congestion, de rhumatisme, de sciatique, de contusion, etc... Lorsqu'on prend pour chasser ses douleurs des cachets, on ferme ses reins risquant la crise d'albumine, et en surmène son cœur, tout cela pour agiter la masse sanguine — il est préférable de suivre une cure d'eau, qui provoque le même phénomène de nettoyage et d'épuration par le courant accéléré du sang mais d'une manière plus naturelle, plus complète et sans fermer les émonctoires — ce qui est très important puisqu'il s'agit de faire sortir le mal de l'organisme et non de le déplacer tout simplement comme on le fait avec la plupart des produits chimiques.

L'eau froide est encore «antithermique ». Elle abaisse la température du corps et permet de lutter contre la chaleur des humeurs et les accès de fièvre. Elle accroît aussi l'amplitude thoracique et le souffle respiratoire devient plus profond. L'oxygénation du sang est mieux assurée par une ventilation plus large et par un courant alvéolaire accru. Toutes les portes d'élimination sont ouvertes à la poussée dilatatrice ; et la peau par ses glandes sudoripares aident considérablement à la fonction reinale qu'elle soulage du même fait. Les bronchiteux, aussi étrange que cela puisse paraître, se trouve bien d'un traitement à l'eau froide appliqué avec méthode. Les pleurétiques, les emphysémateux, les asthmatiques et tous les déficients des voies respiratoires à forme chronique ont intérêt à essayer l'eau froide, mais avec beaucoup de sagesse, soit de progression dans les applications. Tout dépend en effet de la technique de la cure. Nous ne saurons jamais assez attirer l'attention sur ce point. Pour ne citer qu'un exemple à l'appui de cet exposé, nous nous souvenons avoir traiter avec succès et guérir, non pas une jeune personne (ce qui eut été facile), mais une vieille femme, fortement asthmatique et cela depuis de nombreuses années, uniquement par des ablutions matinales et nocturnes d'eau froide vinaigrée,

Entorse Articulation forcée, avec enflure, stase liquide, douleurs. **Deux méthodes : 1° l'eau courante froide,** combinée à des massages, et suivie **d'enveloppements très chauds** (cataplasmes). L'opération totale doit être renouveleé toutes les heures (froid : 10 minutes — chaud : 50 minutes) ; 2° Bandage serré de la partie malade, **et bains chauds à l'eau salée** (prolongés), durée 1 à 2 h. Au sortir de l'eau, ne pas défaire la bande, mais laisser sécher sur le membre. Répéter plusieurs fois. Le **bain de vapeur, local,** donne aussi d'excellents résultats, le faire suivre d'une **réaction froide.**

appliquée très progressivement et en surveillant la réaction de retour ou en la provoquant artificiellement si besoin était, surtout dans le début. L'amélioration a été très nette en trois mois et en deux cures la guérison fut obtenue.

L'eau froide par son action sur le système nerveux qu'elle régularise, ainsi que nous l'avons déjà dit, justifie son emploi systématique dans tous les cas d'épilepsie, de paralysie et de maladies du grand sympathique, L'eau chaude a des actions diverses. Tiède, à la température de 25° à 35°, elle est surtout calmante dans les bains prolongés comme ceux des femmes enceintes. Au-dessus de 35° et jusqu'à 45°, elle est vaso-dilatatrice des conduits nerveux, organiques et intestinaux. Elle débloque les paquets variqueux, fait aller à la selle les constipés tenaces, et libère les vésicules biliaires en très peu de temps, surtout en application locale. L'eau chaude est également indiquée dans le cas de prostatite et de congestion des ovaires, sous forme de bains de siège ou de compresses. L'eau très chaude, plus de 45°, presque brûlante, agit en « anesthésiant ». C'est le traitement de choix pour calmer les fortes démangeaisons de l'eczéma et les douleurs lacinantes des névralgies. Rappelons que les bains complets chauds et très chauds doivent toujours être suivis d'une courte et rapide ablution à l'eau froide. C'est un préjugé contre lequel il faut s'élever, qui interdit l'eau froide à ce moment-là.

De même qu'il faut être en sueur pour prendre une douche froide, de même il faut toujours rétablir l'équilibre vasculaire par des lotions froides. La règle à observer est que **les applications d'eau froide ne doivent jamais excéder une minute.** Les lymphatiques sans réactions, les descendants usés de tuberculeux, les intellectuels à bout, les vieillards épuisés et tous les fatigués et déprimés retrouvent une force naturelle et nouvelle dans l'eau chaude suivie d'ablutions froides.

4° **L'eau agit, enfin, par ses minéraux et ses gaz :**

L'eau de pluie tombant sur le sol s'y infiltre pour reparaître sous forme de sources. Dans son parcours à travers les roches et les couches terrestres, l'eau s'enrichit des sels minéraux qu'elle rencontre et des substances gazeuses qu'elle traverse. Les principaux minéraux sont le chlorure de sodium, les carbonates de chaux, les sulfates de soude, les sels de fer et les sels bromo-iodurés. L'acide carbonique et l'hydrogène sulfuré sont les deux grands principes gazeux des eaux minérales. Les

Erysipèle Inflammation de la peau, avec rougeur, œdème et douleur, s'accompagnant presque toujours de fièvre. Les sérums antistreptococciques n'ont pas fait leurs preuves et les résultats laissent à désirer. **Un bain tiède ou froid** fait mieux pour lutter contre la fièvre que tous les médicaments fébrifuges (quinine, antipyrine, etc.). Pas de glace sur la tête, mais de **l'eau fraîche.** Une bonne précaution est de mettre des **cataplasmes froids** sur la région du cœur. Contre les sequelles d'erysipèle, **bains chauds** ou **bains de sudation** avec réaction à l'eau froide. Les **cataplasmes d'argile** sur les plaies hâtent leur guérison. **Cure d'eau de nettoyage** en période de convalescence **(eau minérale,** pauvre en sels minéraux ou **eau distillée).**

spécialistes nous disent : « Le mécanisme par lequel les eaux empruntent aux couches terrestres leurs éléments chimiques est varié. Le plus simple consiste en une action par « lixiviation ». L'eau, en imprégnant les roches y dissout les matières solubles. C'est de cette manière que se forment les eaux minérales à saveur salée par le passage à travers des roches sulfatées ou salines. Dans d'autres cas, l'eau peut dissoudre des matières analogues qu'elle n'est capable de dissoudre que grâce à des circonstances spéciales : chaleur, pression. Une eau riche en acide carbonique transforme les carbonates de fer ou de chaux en bicarbonates et les dissout. L'eau très chaude peut se charger d'acide silicique. D'une manière générale, les eaux chaudes ou riches en gaz carbonique sont plus aptes à dissoudre les principes solides que les eaux froides. Enfin, l'eau, grâce à l'oxygène et à l'acide carbonique qu'elle contient ou aux sels qu'elle a déjà dissous, est apte à décomposer les roches pour former de nouveaux sels et s'en emparer. »

Il est incontestable que l'eau minérale a de nombreuses vertus par les principes chimiques et naturels qu'elle contient, et son emploi se fait principalement sous forme de boisson, en usage interne dans les stations thermales — mais le bain d'eau minérale, accompagne souvent le traitement. La peau, en effet, est capable d'assimiler directement les substances qui sont mises à son contact. Les intoxications des acrobates ou des artistes qui pour paraître en scène s'enduisent le corps de peintures, le montrent bien.

Etant donné l'importance de la question, nous avons réservé tout un chapitre aux eaux minérales et à leurs applications. Nous prions nos lecteurs de s'y reporter, et de se reporter aussi à celui qui traite de l'eau de mer, car celle-ci est la première des eaux minérales, bien que personne n'y pense.

DES BAINS NATURELS AUX MANŒUVRES HYDROTHERAPIQUES, VOICI TOUTE LA GAMME DES APPLICATIONS D'EAU :

1° Les bains naturels

Par bains naturels, il faut entendre tous les bains locaux ou généraux tels que la nature nous les offre, à la bonne saison : **bains de mer, bains de rivière, bain de lac** et **bain de pluie.** Toutes les applications concernant **les bains de mer** sont donnés au chapitre de l'eau de mer dans la partie où l'on traite de son usage externe.

Estomac (lavage). — Manœuvre hydrothérapique simple, mais qui déplaît souvent au malade. Elle consiste à introduire une sonde œsophagienne, élastique, avec ouverture latérale, dans l'estomac. L'extrémité extérieure est munie d'un entonnoir. En versant de l'eau dans cet entonnoir, et en l'élevant, elle s'écoule dans l'estomac. Si ensuite on abaisse l'entonnoir, l'eau ressort en entraînant le contenu de l'estomac. On répète l'opération jusqu'à ce que l'eau sorte propre. **Les grands lavages se font en position couchée.** Cette manœuvre ne fait courir au malade aucun danger et lui procure de grands avantages, surtout pour dégager l'estomac de substances toxiques et putrescibles. **S'abstenir dans les cas d'ulcération.**

Les bains de rivière, chers au Docteur **ROUHET** (qui ne passa pas un jour de sa vie sans plonger, hiver comme été, dans le Dropt qui traverse sa propriété) sont des bains calmants, par excellence.

L'eau plus lourde que l'eau salée communique sa pression au corps et le brassage tonifie sans exciter. Les bains d'eau douce conviennent aux grands nerveux, aux réactions vives, et aux enfants sensibles aux éruptions de peau. Nous avons eu, un jour, la visite d'une mère accompagnée de deux garçons âgés respectivement de 13 et 9 ans. La figure des enfants était couverte de mal et de plaques suintantes. Ils revenaient d'un séjour à la mer où dès les premiers jours les boutons avaient fait leur apparition. La brave femme était effrayée de l'étendue du mal et se demandait comment l'arrêter puisque toutes les pommades et les onguents essayés n'avaient rien fait. Nous avons tout simplement conseillé une cure d'une quinzaine de jours à l'intérieur des terres avec bains de rivière chaque jour. L'année suivante, et beaucoup d'autres après ils prirent une partie de leurs vacances en campagne et leurs bains de rivière chaque jour, et n'eurent plus jamais de rechutes.

C'est dans le Danube que **KNEIPP** retrouva la santé. En plein hiver, deux fois par semaine alors qu'il était condamné par son médecin, il allait se jeter à l'eau, courant pour aller à l'endroit de la baignade et revenant de même. Ce traitement au froid fit merveille. « Je me sentais de plus en plus fort », écrit-il, et toute sa vie, sûr de son procédé, il pratiqua sur lui-même, le premier, des ablutions d'eaux douces et froides. A 68 ans, ses amis admiraient encore la grande force de sa voix et la vigueur de son corps. « L'eau, leur disait-il, a toujours été pour moi, une amie éprouvée ; on ne saurait donc m'en vouloir si, à mon tour, je lui garde une amitié fidèle. »

Les bains de lac en montagne ont un curieux pouvoir. Ils sont tonifiants mais agissent surtout sur les fonctions cérébrales et le psychisme. Alors qu'on pourrait croire que le spectacle des lieux sauvages et solitaires prédisposent à la tristesse de l'esprit ; les neurasthéniques, déprimés et sans réaction, tirent de grands avantages d'une cure de ces eaux douces et calmes. A la suite de plusieurs accouchements très rapprochés, une femme d'une trentaine d'années semblait perdue. Elle ne mangeait plus, pleurait et ne s'occupait qu'à grand peine de ses enfants. Le dernier médecin consulté, un de nos amis, nous l'adresse. Sur notre conseil, elle partit, accompagnée de son mari et de son frère, en montagne ; deux fois par jour elle faisait le parcours du chalet au lac, distant de 2 kms, pour prendre une rapide ablution sur tout le

Evian (Haute-Sav.) Station minérale aux eaux bicarbonatées sodiques faibles. La source la plus connue est celle de **Cachat** (c'est elle qui a fait la réputation d'Evian). **Ces eaux ont beaucoup d'analogie avec le sérum sanguin.** Nous conseillons cette eau, à défaut d'eau distillée, dans les cures suivant la méthode du Dr Ha'nish. L'eau d'Evian agit **« non par ce qu'elle apporte mais bien par ce qu'elle emporte ».**

1° Traitement de la goutte ;
2° Traitement des voies urinaires.

corps. Nous fûmes tenus au courant de la cure. Les premières séances furent terribles, bien qu'à peine esquissées dans leur application : extrême faiblesse, prostation, crises de larmes, tout y passa. Mais nous écrivions de tenir bon et de continuer. Quelques jours plus tard, une amélioration se dessina et la malade allait d'elle-même au bain. Les progrès ne s'arrêtèrent plus et en 3 semaines la cure était terminee, la jeune femme ayant repris 5 kgs et avec eux la gaité et la joie de vivre. Dans ce genre de cure il faut éviter les hautes altitudes et préférer les hauteurs moyennes, fortement boisées.

Les bains de pluie ont des vertus magnétiques dont nous avons déjà parlé. Pour faire dormir et pour donner de l'appétit, ils réussissent à coup sûr. A propos de ces bains, qui sont plutôt des douches voici un fait qui mérite d'être cité. Notre fils, âgé de 18 ans, avait fait un long voyage en vélo de Bordeaux à Toulouse, en une seule étape ; la journée du raid était chaude, en arrivant vers deux heures de l'après-midi à Agen, une pluie torrentielle se mit à tomber. Notre cycliste poursuivit sa route et fit la fin du trajet sous l'eau. En arrivant à Toulouse, il constata qu'il n'était nullement fatigué contrairement à son habitude mais aussi que les petits ganglions qu'il avait derrière l'oreille avaient complètement disparus. (Ces ganglions provenaient d'une attaque de leucémie à l'âge de 13 ans, leucémie qui fut traitée avec succès uniquement par des méthodes naturelles).

L'eau de pluie est aussi très bonne pour adoucir et embellir la peau du visage et du corps. Le lait d'ânesse, si réputé ne fait pas mieux qu'elle.

Voici, encore, une recette pour ceux qui se plaignent de perdre leurs cheveux :

Il nous a été donné de faire la connaissance d'un américain, vieil homme de plus de 70 ans, et qui avait conservé sa chevelure aussi abondante qu'à 20 ans, il frictionnait énergiquement son cuir chevelu avec une brosse dure et tirait par poignées ses cheveux jusqu'à ce qu'il ressente une forte sensation de chaleur à la peau du crâne. De plus, il recueillait l'eau du ciel et s'en servait pour se laver la tête. Il n'y a rien de tel pour entretenir la beauté des cheveux et les conserver longtemps.

« Les blains de pluie, écrit le **Docteur Carton,** sont à ranger parmi les applications d'eau les plus vitalisantes. Rien ne saurait exprimer

Faux croup Maladie d'enfant qui a pour cause apparente une enflure de la muqueuse du larynx, d'où respiration très difficile, toux rauque et aboyante. Les crises sont courtes mais violentes. La maladie se termine par un fort rhume ou évolue en rougeole ou en coqueluche. Il faut donner **1 cuillerée à soupe de boisson chaude** (infusion) toutes les 10 minutes. **Gargarisme** toutes les heures **à l'eau citronnée chaude. Inhalations de vapeurs d'eau ordinaire ou salée** (sel marin). **Compresses très chaudes sur le cou et sur le sternum. Enveloppement humide du thorax à 22° et des pieds à 35°. Bains chauds** (39° à 40°), d'une durée de 5 minutes, suivis d'une **courte ablution froide.** Durant toute la maladie, faire évaporer dans la chambre de **l'eau fortement salée,** au survaporisateur.

l'impression de réconfort et de reviviscence que l'on éprouve après un bain de pluie reçu dans de bonnes conditions. Pour s'imaginer la puissance de cette action vivifiante, ainsi que la supériorité écrasante du bain de pluie naturelle sur la douche et les arrosages artificiels, il n'y a qu'à observer, sur de jeunes végétaux, la si grande différence d'effet qui sépare l'action de l'eau répartie par l'arrosoir du jardinier de celle qui tombe naturellement du ciel. Vingt-quatre heures après avoir reçu la douche de l'ondée naturelle, les jeunes végétaux ont poussé beaucoup plus qu'en dix jours d'arrosages et de soins artificiels (cette différence d'action s'explique par ce fait que l'eau de pluie naturelle s'est chargée de force vitale atmosphérique au cours de sa condensation et de sa chute dans l'air).

Les bains de pluie doivent être pris après échauffement cutané obtenu par marche, exercices ou frictions sèches, si l'atmosphère n'est pas suffisamment chaude pour permettre le bain d'emblée... Après rhabillage, une marche modérée est indispensable pour parfaire la réaction, chaque fois que le bain de pluie n'aura pas été pris comme conclusion rééquilibrante d'un état de forte sudation. »

2° Les bains thérapeutiques

On appelle ainsi les bains pris dans des établissements spéciaux ou chez soi, pour répondre à des conditions hygiéniques ou médicales. L'usage du bain, comme méthode d'hygiène tend à se généraliser — et si l'on doit déplorer le peu d'établissements publics dans les villes et leur ouverture réduite à quelques jours de la semaine, on constate avec plaisir que la salle de bain devient une pièce de plus en plus importante dans les logements modernes. Certaines classes sociales sont encore désavantagées à cet égard mais on ne plus trouve plus le préjugé du siècle passé qui faisait accuser d'être malade celui qui prenait son bain quotidien. M^me^ S... R..., journaliste de nos amis, avait une bonne qui parlait d'elle en ces termes : « C'est une brave femme, mais elle prend 2 bains par jour et écrit sans dictionnaire ». Abuser de l'eau et pas assez du Larousse était pour cette fille le comble de l'incohérence. Le fait est rare. Disons que le bain quotidien, protège des maladies et prolonge la vie. Si la variole a presque disparu, ce n'est pas le vaccin, qu'il faut remercier

Fièvre de chaleur (première enfance). — Fièvre des nourrissons, se produisant au cours des étés très chauds. La température centrale monte à 41° et 42°, la respiration est accélérée. On distingue une **forme inerte** ou suraiguë sans convulsion, et une **forme active** ou aiguë avec convulsions (à la manière d'un tétanique). Quelquefois, on note des troubles digestifs, des vomissements et de la diarrhée, (moins intense que dans le choléra infantile). **Traitements :** Absorption de **boissons chaudes. Enveloppements humides frais et permanents** (maillots) pour combattre la chaleur du corps. **Bains complets de 35°**, et refroidis progressivement jusqu'à 30°, répétés suivant les poussées de fièvre, et de durée variable suivant les réactions de l'enfant. Pour éviter ce mal, au moment des grandes chaleurs, supprimer tout vêtement (bain d'air, corps nu), et faire des ablutions fraîches. Cure d'altitude.

malgré les apparences mais l'hygiène qui pénètre de plus en plus partout et chez tous et qui renforce les terrains. Il n'y aurait plus de grippe, de rhumes, de bronchites, l'hiver si l'on savait utiliser l'eau chaude et froide à bon escient. Qu'on ne vienne pas nous dire, pour excuse, que l'installation d'une baignoire est coûteuse. Si l'on compte l'argent dépensé en aliments inutiles et toxiques, en plaisirs malsains et en médicaments dangereux pour réparer les dégâts, on trouve largement ce qu'il faut pour payer une installation de premier ordre. Avec l'argent du tabac qu'un homme ne fume pas, on peut chaque année prendre un bon mois de vacances sans regarder à la dépense. Avec un peu moins de viandes de porc, de vin « chimiqué » et d'apéritifs, le plus humble peut arriver à avoir une salle de bain pour son usage personnel et cela sans nuire au budget familial, ni à la santé des siens bien au contraire.

LA METHODE DE BRAND, AU BAIN FROID, POUR LUTTER CONTRE LES ACCES DE FIEVRE :

L'hygiène dans certains cas cède le pas à la thérapeutique et la salle de bain est précieuse à ce moment-là. Dans les maladies à fortes fièvres on utilise avec succès le bain complet froid. La durée du bain est fixée à 5 ou 6 minutes, ou moins, suivant les cas. Ce bain est donné toutes les 3 heures environ, ou plus souvent, en partant de 27° pour arriver progressivement, de bain en bain et de degré en degré, à 17°-18°. Pour les enfants, les extrêmes sont 28° et 20°, et la durée est réduite de plusieurs minutes. **La répétition des bains se règlent sur les accès de fièvre et les séances doivent s'espacer au fur et à mesure que le calme revient.** Les séances courtes, mais plus proches sont préférables aux immersions éloignées et prolongées. Durant le bain, le pouls du malade doit être pris et il faut veiller à la paleur du visage. Frissons et claquements de dents indiquent que le bain a été mal donné, soit sans ablution froide sur la nuque et le front, soit trop lentement ou trop longuement. Cette méthode de bain complet à l'eau froide se recommande dans toutes les fortes fièvres, typhoïdes ou autres, dans les broncho-pneumonies infantiles, dans les rhumatismes cérébraux et dans toutes les fièvres éruptives de diverses natures, dans tous les cas de méningites et delirium tremens.

Au sujet du traitement du Typhus de cette manière voilà ce qu'écrit KNEIPP : « De même que la variole est caractérisée par des élevures et des pustules à l'extérieur — ainsi le typhus produit une éruption à l'intérieur.

Fissures de l'anus Gerçures et fissures de la muqueuse anale. Fortes démangeaisons et douleurs de la région de l'anus. On peut éviter l'opération par le traitement suivant, en plus du régime qu'il convient de suivre :

1° Faire tous les jours **3 lavements tièdes de 1 litre 1/2 chacun** (eau tiède avec fleurs de chêne et prêle). Terminer les soins par un **petit lavement froid** de 50 grammes ;

2° Prendre aussi, tous les jours, **deux bains de sièges froids à l'eau argileuse** (matin et soir), durée : 20 minutes.

Boire du thé de centaurée, de prunellier, de sureau, de sauge et d'absinthe. Faire une cure de baie de genièvre.

Il faut d'abord remarquer trois choses : avant tout il s'agit d'empêcher la fièvre de faire trop de progrès ; autrement toutes les forces et humeurs du corps serait misérablement consumées. Puis tâchez de résoudre les pustules, ou, s'il n'en existe pas encore, de les prévenir, en d'autres termes, d'éliminer les substances purulentes qui remplissent les pustules ; enfin ne négligez aucun moyen de congédier au plus vite ces substances puriformes du corps.

Jean était allé à l'enterrement de son frère ; peu de jours après il fut pris du typhus à un haut degré. Grande était la fièvre, plus grande encore l'anxiété. Sans retard Jean fit placer à coté de son lit une cuve remplie d'eau. Toutes les fois que la chaleur et l'anxiété augmentaient il plongeait pour une minute au plus. Il s'asseyait dans la baignoire de manière que l'eau lui montait jusqu'à la région ombilicale, se lavait rapidement le haut du corps au moyen d'une grosse serviette, mettait en toute hâte, sans s'essuyer, une chemise fraîche et remontait ensuite dans son lit chauffé. Il s'en trouvait très bien. Il réitéra l'opération pendant 3 jours, 3, 5 ou même 6 fois par jour et **n'avait pas pour cela besoin d'horloge car la fièvre lui indiquait l'heure du bain** : 6 fois le premier jour, 3 fois le second, 1 fois par la suite et en 5 jours tout danger était écarté. Mais voilà que la femme du convalescent fut prise aussi du typhus. On lui appliqua la même méthode et en quelques jours elle était guérie également...

Dans l'espace de 5 semaines, près de 20 personnes ont été guéries et sauvées par cette méthode. Un enfant de 2 ans eut le typhus. Personne ne voulait croire que le petit être échapperait à la mort. Toutes les fois qu'il se plaignait et pleurait, sa mère le plongeait tantôt dans un bain quelque peu tempéré avec de l'eau tiède, et le lavait à l'eau froide, au sortir du bain, tantôt elle l'enveloppait dans un linge trempé dans l'eau tiède. En 12 jours le petit enfant était rétabli.

Aux malades qu'une première frayeur pourrait détourner absolument de l'eau froide, j'accorde volontiers l'emploi de l'eau tiède pour leurs applications mais uniquement pour le motif indiqué. Car il est reconnu qu'en général, **l'eau la plus froide, puisée à la fontaine, à la source ou à la rivière est celle qui rend les meilleurs services.** »

Le Docteur **Carton,** comme **Kneipp,** condamne les méthodes trop rigoureuses comme celle de **Brand** qui dans « son inflexible régularité » est une vraie torture, (grand bain froid infligé toutes les 3 heures de

Foie On a par hérédité un foie plus ou moins solide ou résistant à l'alimentation habituelle défectueuse. Les grands ennemis du foie sont : les liquides alcoolisés, le pain blanc, les viandes, et les huiles et graisses cuites. Tout malade du foie peut guérir en sachant s'alimenter. La pratique de l'eau pour l'hépatique consiste en **compresses d'eau très chaude** sur la région du foie ; et en **bains de tronc chauds** suivis de **bains de sièges froids** pour stimuler les fonctions digestives (les crises passées). **Lavements intestinaux à l'eau citronnée** (1 par semaine). Massage du foie à l'huile chaude. **Douche dorsale froide. Marche dans l'eau. Cure d'eau minérale radio-active.** Exercice. Cure de baie de genièvre. Cure de jus de raisin. **Survaporisation.**

jour et de nuit) et demande plus de modération, et des applications qui correspondent à l'évolution du mal et aux réactions du sujet.

Les contre-indications de l'eau froide sont à noter et à retenir : ce sont les maladies ou les réactions sont trop lentes ou inexistantes comme les **pneumonies doubles,** le **diabète,** le **mal de Bright,** et surtout toutes les affections graves du **cœur.**

LE BAIN TIEDE DOIT ETRE UN BAIN PROLONGE, dans lequel le malade doit demeurer plusieurs heures — voire des jours entiers. On l'utilise dans les traitements des malades atteints de brûlures ou d'écorchures très étendues. Il faut naturellement régulariser la température en faisant écouler l'eau refroidie et ajouter assez souvent de l'eau chaude. Pour éviter une évaporation trop rapide, on recouvre la baignoire d'une couverture qui laisse la tête libre...

Le bain tiède prolongé est encore excellent dans certaines formes de rhumatisme déformant et articulaire, la gale, les phlébites, les grandes courbatures, etc...

LES BAINS CHAUDS ET TRES CHAUDS, de 38° à 45° (et plus) se donnent en partant d'une température moyenne pour s'élever ensuite au maximum voulu pendant 1 minute et redescendre à quelques degrés inférieurs pendant 5 minutes. L'opération dite « **des poussées de chaleur** » peut être répétée deux ou trois fois pendant le bain. Des compresses chaudes sur le front et la nuque sont à faire durant ce bain. Pour sortir, on fait écouler l'eau de la baignoire en restant étendu au fond, le corps au sec, pendant une dizaine de minutes. Une couverture de laine maintient la chaleur. Pour terminer une légère ablution tiède ou froide ramène complètement le calme. Ces bains qui nécessitent une haute température sont aussi appelés sudorifiques ; une boisson chaude facilite la transpiration si elle est recherchée. La cellulite des femmes disparaît rapidement par cette méthode.

On a dit que l'eau chaude affaiblissait, provoquait la fatigue et la lassitude. Il est exact que tout bain chaud pris sans ablution froide pour terminer est déprimant à la longue et abime la sante. **Nous ne le**

Gastrite (aiguë). — Maladie d'estomac (mal de tête, frissons, langue chargée, bouche mauvaise, renvois, acidité, vents, vomissements, coliques, diarrhée ou constipation, lorsque la fièvre s'associe à tout celà, on a la « gastrite fébrile »). Il faut rechercher la cause dans une alimentation défectueuse (indigestion par abondance, mélange ou intoxication).

1° Titiller la glotte pour faire vomir et donner un peu **d'eau chaude ;**

2° Faire **un lavage d'estomac** à la sonde œsophagienne ;

3° Jeûne radical en buvant de temps en temps de **l'eau très froide** (3 jours) ;

4° Si il y a hyperchlorhydrie tenace (pyrosis, éructations acides), **boire lait d'argile** et **cataplasmes chauds** sur l'estomac ;

5° Terminer par **des lavages intestinaux** pour nettoyer à fond le gros intestin. Ne pas faire prendre de purgatifs qui irriteraient davantage les muqueuses.

conseillons jamais. Le bain d'eau chaude rappelle par ses propriétés le bain de vapeur et le bain d'air chaud — qui conduisent sensiblement aux mêmes réactions, suivant des techniques d'applications presque semblables. D'une façon générale, tous ces bains facilitent les fonctions d'élimination.

« Les bains très chauds, écrit le Docteur **Carton,** décongestionnent vigoureusement les organes profonds en donnant une forte dilatation cutanée, et une vaso-constriction profonde. Ils déchargent un peu à la façon d'une saignée... Des arthritiques en phase d'accumulation toxique et qui redoutent une éclosion morbide, s'ils ne peuvent supporter les exercices de sudation active ou les bains d'étuves sèches ou humides, trouveront un bon moyen de décharge toxique dans les bains très chauds. »

Il existe une autre façon d'obtenir des effets éliminateurs plus grands. C'est de faire suivre le bain d'un maillot sec. Après le bain, le sujet est replacé au lit, emmaillote dans un drap sec, et bien couvert. « Lorsqu'on a quitté le bain, conseille **Hoffmann,** si l'on se met au lit et l'on se couvre suffisamment, l'augmentation du mouvement progressif de la masse du sang fait couler une sueur abondante, qui est l'effet le plus efficace pour le rétablissement de la santé. »

Le bain chaud, suivi d'un maillot sec. est le traitement parfait de la grippe à ses débuts. Certaines sinusites sont également curables de cette manière.

LES BAINS ALTERNATIFS sont des bains chauds suivis de bains froids, à la cadence de 10 minutes d'eau chaude pour 1 minute d'eau froide, répétée 2 ou 3 fois. Bains épuisants mais qui exercent sur la circulation et la nutrition une action extraordinairement profonde. A faire surtout chez des sujets forts qui n'arrivent pas à se débarasser de séquelles de sinusite, d'eczéma, et douleurs rhumatismales, etc... Ils sont défendus aux cardiaques et aux hypertendus.

Généraux (bains). — Quelques règles d'application :

1° Eviter les bains froids pendant la digestion (non par crainte de la congestion, mais pour évitèr des troubles digestifs, vomissements, indigestion, etc...) ;

2° Cependant, les personnes faibles ne doivent pas se baigner à jeun (prendre quelques aliments légers, et fruits gras de préférence : noix, noisettes ou amandes) ;

3° Si l'eau est très froide, mettre le corps en chaleur (frictions, gymnastiques, enveloppements secs) avant de prendre le bain. Après, réaction et rhabillage ;

4° Dans un bain très chaud, lorsque le malade se trouve mal (face rouge, éblouissements), le sortir immédiatement et ablutions froides sur la tête. Durant le bain pour éviter cet accident, entourer la tête avec une serviette froide, renouvelée ;

5° Au sortir d'un bain froid, si le malade claque des dents et à des frissons, faire un enveloppement chaud, couverture de laine, avec bouillottes.

LES BAINS PARFUMES OU MEDICAMENTEUX :

Cette dernière catégorie de bains est celle dans lesquels on ajoute des substances animales ou végétales ou minérales pour accroître leurs effets. On peut citer :

Les bains de savon : qui après les maladies éruptives (scarlatine, rougeole, variole) font tomber les débris d'épiderme et antiseptisent la peau.

Les bains salés (200 à 500 grs de sel marin) qui sont très fortifiants.

Les bains sulfureux, obtenus en faisant fondre 100 grs de foie de soufre (polysulfure de potassium) dans l'eau et employés dans les maladies de la peau.

Les bains de moutarde, très réchauffants et stimulants dans tous les cas de refroidissements, ainsi que **les bains vinaigrés.**

Les bains de son, utilisés contre la goutte et les rhumatismes et qui s'obtiennent en faisant bouillir 1 kg de son de blé pour 5 litres d'eau.

Les bains d'amidon, pour calmer les irritations, les démangeaisons, les coups de soleil et autres formes de chaleur.

Les bains gélatineux, qui sont « antihémorragiques » à la dose de 10 grs pour 100 grs d'eau et antiprugineux (notamment contre l'urticaire).

Les bains ferrugineux, aux arséniates de fer ou aux iodures de fer, pour les anémiques, les lymphatiques et contre les maladies de la peau.

Les bains tanniques (tannin, écorce de chêne, de saule, d'orme, de noix de galle, ou de tan), utiles pour combattre les zonas, les conjonctivites, les coryzas, les blennhorragies et les sueurs excessives des pieds.

Les bains aromatiques (faits avec de la menthe, de la camomille, de la marjolaine, des fleurs des prés, du jonc odorant, de la lavande, du romarin, de la mélèze, du thym, etc...) appelés aussi bains aux herbes sont très toniques et favorisent la croissance : **les bains de tilleuls** calment les nerfs.

Les bains d'arnica, contre les états de faiblesse, à la dose de 1 kg de plantes par bain.

Les bains de valériane, pour remédier aux faiblesses nerveuses (1/2 kg de plantes en décoction pour un bain). Quelques gouttes d'éther acétique chassent les mauvaises odeurs de la valeriane.

Les bains de sève de pin, soulagent les poitrinaires, calment les crises d'étouffement et guérissent les ulcères. (200 grs de sève ou de décoction d'aiguilles de pin).

Glaucome Affection dangereuse des yeux par dilatation du corps vitré, avec atrophie du nerf optique et de la rétine (pupille immobile et dilatée). Le glaucome atteint surtout les femmes et presque jamais les myopes. Le traitement général par la physiothérapie comprend une alimentation très riche en vitamines (germe de blé, lait végétal non stérélisé, huile de germe, etc...) associée aux massages du cou, des yeux, de la tête, du thorax et du dos. L'hydrothérapie comporte des **bains de tête** et des **bains d'yeux.** Son rôle doit consister, surtout, à détourner le sang de la tête **bains de pieds chauds** (à chaleur progressive), **petits lavements froids, bains de siège froids, très courts. Marche dans l'eau, jusqu'aux genoux.**

Les bains alcalins et les bains gazeux, obtenus avec des carbonates de potasse ou de soude, pour adoucir la peau, dissoudre les enduits sébacés et faciliter et activer la respiration cutanée. Ils neutralisent aussi les sécrétions acides. Si on ajoute au bain alcalin un peu d'acide chlorhydrique, on obtient le bain gazeux par dégagement de gaz carbonique, qui est fortement diurétique. **Voir à ce sujet page 214 et suivantes.**

3° Les bains locaux

Froids ou chauds suivant les besoins, car ces bains permettent des applications d'eau sur des surfaces plus réduites et facilitent les manipulations auprès des malades. Les plus connus des bains locaux sont **les bains de siège** et **les bains de pieds.**

Les bains de pieds ou pédiluves sont excellents pour dévier la circulation dans bien des cas. Ils se prennent avec l'eau montant au-dessus du mollet. Le bain froid après une longue marche, soulage les jambes, et enlève la fatigue. Les pieds froids et les mauvaises circulations s'en trouvent bien également. Les malades des reins, de la vessie et de l'abdomen s'en serviront également sans danger, car ils exercent une action fortifiante sur les viscères abdominaux. La durée du bain froid est de 1 à 3 minutes au maximum. Les bains chauds de 15 à 20 minutes sont recommandés aux personnes souffrant de congestion, de pesanteur de la tête. Ils apportent aussi aux nerveux un grand soulagement, et ramollissent les raccornissements, durillons, boutons durcis, cors aux pieds, ongles incarnés, etc...

Dans l'asthme, des bains de pieds très chauds, 45°, pendant 3 minutes — à chaleur soutenue — le patient étant assis — font cesser rapidement les suffocations les plus pénibles. Nous avons soulagé de cette façon des centaines de malades et notamment une vieille dame atteinte d'un cancer au bas-ventre et traitée suivant notre méthode (aux cataplasmes froids d'argile). Le traitement froid avait provoqué une terrible crise d'asthme et nous pûmes ainsi continuer l'argile et dégager les poumons par des bains de pieds chauds. C'est un exemple de traitement combiné comme cela se fait la plupart du temps. Pour augmenter la force curative des bains, on peut ajouter des décoctions de plantes, de la moutarde, du sel ou de la potasse.

Goître eaux (eaux goitrigènes, radioactivité néfaste ou Hypertrophie du corps dhyroïdien, imputable à certaines faible teneur en iode). Traitement : aliment surminéralisé, cresson suriodé. **Boire à table notre eau minérale** (1/3 eau de mer naturelle, 2/3 eau citronnée), repos, grand air, pas d'excitation nerveuse ou cérébrale. L'hydrothérapie générale doit être surtout sédative du système nerveux (calmante). **Bains chauds à 39°, prolongés** (2 h.). Lorsque le malade ce trouve mieux et que la grosseur diminue, commencer **les bains à action circulatoire** (chauds avec poussées de chaleur et ablutions inférieures à 36° en sortant). Cataplasme d'argile. Se méfier des médicaments qui peuvent aboutir à créer une véritable intoxication « **le thyroïdisme** » avec perte d'appétit, vertige, et crise d'épilepsie. **Survaporisation externe iodée.**

Baouer écrit :

« **Les bains de pieds chauds,** se recommandent surtout **aux personnes âgées, anémiques, faibles** ou **nerveuses,** qui n'ont plus assez de chaleur interne, ou chez lesquelles les pieds, par suite de la pauvreté du sang, sont incapables de se **réchauffer** par eux-mêmes. — Ces bains, additionnés de sel et de potasse (une poignée de chaque produit), servent à dévier rapidement le sang, quand on souffre de congestion du sang ou de pesanteur de la tête ; ils guérissent les maladies abdominales spasmodiques et apportent un grand soulagement aux personnes nerveuses. Ne jamais faire suivre cependant un bain chaud au sel et la potasse d'un bain froid (une minute), comme dans les autres cas, où le bain froid devra conclure chaque séance.

Pour obtenir avec les bains de pieds chauds des effets particulièrement salutaires, on leur ajoutera une décoction de paille d'avoine, de fleurs des prés, de prêle, etc... (faire bouillir les plantes pendant 20 minutes). On peut aussi se servir des bains de vapeur des pieds. Ce traitement exerce sur le corps tout entier une action très **résolutive, éliminante,** et en même temps **fortifiante** pour toutes les maladies des pieds (surtout la sueur aux pieds), ainsi que pour les maladies des yeux et des oreilles. Les bains de pieds chauds (durée : vingt à trente minutes) calment les douleurs souvent atroces de la **goutte,** de la **podagre** et des **rhumatismes ;** ils purifient les **ulcères purulents** et fétides et guérissent employés concurremment avec des compresses, les ulcères ouverts et opiniâtres des pieds et des jambes, si fréquent chez les **femmes,** chez lesquelles ils persistent souvent des années et des années. — **Pour augmenter la force curative d'un bain de pieds** (sauf, lorsqu'il s'agit d'un bain au sel ou à la potasse), on interrompt le bain chaud après les premières dix minutes, en plongeant les pieds dans un baquet d'eau froide pendant une minute (répéter cette opération deux à trois fois). Ce bain alternatif finira toujours à l'eau froide. — Nous ne conseillons pas les bains chauds aux personnes qui sont atteintes de varices. S'il faut en prendre, cependant, l'eau ne devra pas dépasser la largeur d'une main au-dessus de la cheville, et la température du bain devra comporter au maximum 25° de chaleur. — Après l'emploi des bains de pieds chauds, on enveloppera les pieds dans des serviettes et l'on se mettra au lit. »

Goutte Présence dans le sang d'acide urique qui se dépose en des endroits d'élection (diathèse urique). Déformations articulaires (nodosités). Causes : abus de boissons fortes et de la bonne chère. Suivant les malades, pour calmer les crises aiguës, **faire des compresses très froides ou très chaudes.** Il faut se montrer prudent dans l'emploi des médicaments. **Les douches en pluie** sont très efficaces. **Les bains de sudation** de 1 h. à 1 h. 30 sont la clef du traitement par l'élimination au niveau de la peau. **Bains à température ascendante.** Toutes les applications chaudes doivent être suivies **d'applications froides,** réactives, très courtes. **Cures d'eaux naturelles** (Carlsbad, Vichy). Pas de bains de mer. Cure de jeûne, puis cure de fruits. Massages et gymnastique.

Les bains de siège ont eux aussi une grande importance car ils sont faciles à donner, d'un emploi courant dans beaucoup de cas, et surtout très efficaces. L'Association « Amour et Vie » qui soigne par les méthodes naturelles, s'est fait une spécialité de ce bain qu'elle appelle « bain naturel » en considérant que l'instinct nous pousse davantage à nous accroupir dans l'eau plutôt qu'à prendre un bain complet (les enfants au bord de la mer). Ce bain se donne dans un récipient assez large et assez profond pour pouvoir s'asseoir dans l'eau. Quand on est assis ainsi, l'eau, doit arriver à la hauteur des hanches et couvrir les parties sexuelles de quelques centimètres environ. Aucune autre partie du corps ne doit être en contact avec l'eau sauf les fesses, le bas du dos, le bas-ventre, les organes génitaux et le haut des cuisses. La durée du bain varie d'une minute à une demi-heure suivant les cas et la température de l'eau. Dans **les bains froids,** les plus employés, les frictions des reins et de l'abdomen sont recommandées.

Le groupe « Amour et Vie » déclare : « Le bain de siège ne doit jamais être pris avec de l'eau chaude, mais toujours froide naturelle. C'est la raison pour laquelle il faut utiliser un récipient assez grand pour que l'eau soit toujours froide. Lorsque l'eau dépasse la température de 18°, il ne se produit aucune réaction... C'est le froid de l'eau qui exerce sur le corps les effets les plus salutaires : elle le rafraîchit, dissipe les perturbations du sang, répare les forces perdues, réduit la pression artérielle et élimine les toxines des reins et du cœur... Pour les personnes très frileuses qui ne peuvent supporter le froid, on aura soin de régler la température pour qu'elle atteigne 18° ou 20°, mais il faut rétablir la normale et habituer progressivement à l'eau froide... Pour certaines personnes ces bains sont rigoureusement interdits, ce sont : les malades qui ont froid intérieurement, ceux qui ont le cœur faible, ceux qui ont une température insuffisante et les personnes très faibles. Pour tous ceux-ci, il faut que l'eau soit bien tempéré et la durée du bain de quelques minutes. Ensuite, on augmentera progressivement la durée du bain à raison de 1 minute à chaque fois, et l'on diminuera aussi la température de l'eau... Par contre, pour tous les malades fiévreux, dont la température est haute, l'eau doit être très froide et le bain prolongé jusqu'à 20 ou 30 minutes sans crainte... A ces malades, on peut faire prendre un bain toutes les heures ou toutes les deux heures jusqu'à disparition de la fièvre. **Il n'y a pas de fièvre qui puisse résister à l'efficacité de ces bains froids et prolongés et répétés.**

Grippe (ou influenza). — Diète liquide. Boire à volonté de l'eau chaude citronnée et activer la sudation par un **enveloppement humide, chaud ou un enveloppement sec** (faire suivre d'un rapide lavage tiède). Répéter 2 fois par jour. **Le bain d'air sec surchauffé,** avec retour au lit (chauffé) pour continuer à suer est une méthode encore plus efficace. Le temps de sudation achevé, lavage tiède — repos 1 ou 2 h. — et renouveler l'opération. **Les bains liquides chauds** donnent aussi des résultats pour faire naître la sueur. Pas d'alcool, ni d'infusion alcoolisée selon la détestable habitude. Pas de cachets pour couper la grippe et bloquer les reins.

Après le bain, elle doit être descendue, et dès qu'elle réapparaît, on en fait prendre un autre et on continue, ceci dans le cas de fièvre provoqué par des maladies aiguës — pour les fièvres des maladies chroniques : agir d'une façon normale. prendre 2 ou 3 bains par jour... si après 10 minutes ou 15, l'eau du bain s'est échauffée, il faut la remplacer par de l'eau bien froide. Bien se rappeler que ce bain doit être pris à jeun ou après la digestion, dans un local chaud pendant la saison froide. Le bain doit être rigoureusement interdit pendant la période de menstruations ou règles de femmes. On peut continuer les bains jusqu'à l'apparition du premier sang et on peut les reprendre aussitôt que celui-ci a cessé... le bain naturel est le meilleur régulateur de la circulation du sang. En cas de menstruations irrégulières ou douloureuses, il faut donc le prendre en toute confiance, toujours en dehors des règles... Nous mangeons trop ou mal ou insuffisamment. Nous ne savons ni choisir notre nourriture, ni la limiter au seul besoin, ni la mâcher. Tout ceci provoque de mauvaises digestions, c'est-à-dire que la quantité de nourriture, absorbée en surplus. ne peut être digéré par l'organisme que par petites quantités ; le reste va encombrer le colon. Celui-ci surchargé de matières excrémentielles, se trouve dans l'impossibilité de les évacuer. Survient alors la constipation que tout le monde connaît, et voici créé le foyer de toutes les maladies. Rappelons-nous que c'est dans le bas-ventre que s'accomplit la séparation de la nourriture assimilée et des déchets. Et quand ces déchets, ces toxines restent dans l'organisme, ils deviennent morbides, c'est-à-dire dangereux. L'organisme doit chercher à s'en débarasser par une fermentation continuelle. Qu'arrive-t-il quand nous nous mettons dans le bain ? Les organes d'évacuation naturelle et le bas-ventre se trouvent immergés dans l'eau froide. Il y a donc une très forte réaction entre le froid extérieur de l'eau et la grande chaleur interne... Il faut donc en convenir : le bain naturel agit puissamment sur la partie la plus délicate et la plus importante de notre corps en lui donnant : **repos, décongestion des organes du bas-ventre, dissolution et élimination des toxines, nouvelle énergie vitale...** »

Après l'action sur l'intestin et les organes d'élimination, voici une action du bain de siège encore très importante celle sur le système

Hémoptysie Crachements de sang dus à une hémorragie par rupture des vaisseaux sanguins du poumon (suite de congestion pulmonaire). L'hémoptysie est un des premiers signes de la tuberculose. Repos complet, couché. Ne pas parler. **Compresses d'eau froide** (refroidie à la glace) sur la poitrine. **Boisson très froide (enveloppements chauds des jambes et des pieds** pour éviter que le malade s'enrhume et tousse), **inhalations d'eau ferrée ou ferrugineuse** (naturelle). Tisane de grande Consaude glacée. Sucer des petits morceaux de glace. **Eaux de Léchelle.** Régime alimentaire à base de fer organique de sérum chlorophyllien, et d'eau de mer pour reformer l'hémoglobine du sang et rétablir le volume de ce liquide nourricier (salade, épinard, cresson, persil sont à consommer en abondance). **Survaporisation chlorophyllienne.**

nerveux : « Dans la région de l'anus commence cet arbre merveilleux et si précieux pour notre vie : la colonne vertébrale ayant au centre la moëlle épinière... quand nous prenons le bain, le bas de la moëlle épinière reste plongé dans l'eau ; nous agissons ainsi sur l'ensemble du système, sur le cerveau, sur les nerfs craniens qui dirigent les organes des sens, sur le grand sympathique qui commande aux organes et sur les nerfs rachidiens qui transmettent sensibilité et motricité ».

Voilà ce qui explique la puissance curative de ces bains de siège et la nécessité d'en prendre à chaque occasion pour les bien portants et régulièrement pour les malades. Ces bains conviennent de préférence aux personnes à profession sédentaire, à ceux qui souffrent de congestion de la tête et de migraines. Les constipés chroniques, les malades qui ne digèrent pas et dorment mal, les nerveux et les intellectuels y gagneront une meilleure santé et un nouvel équilibre. C'est aussi un remède remarquable contre les pertes de sang, les hémorroïdes, la paralysie des muscles de l'anus et de la vessie, la chute rectale, les maladies de la femme et les troubles du retour d'âge. Dans certains cas de tumeur cérébrale, nous avons appliqué cette méthode, du bain froid avec succès. Nous avons traité un jeune garçon de 8 ans, à la mort, abandonné par tous les médecins après ponction sous-occipitale et rayons X. L'enfant était inerte, muet, sourd et aveugle, vomissant tout ce qu'il prenait. Après 10 jours de soins, la parole était revenue, il marchait et mangeait de bon appétit sans rien rejeter. A ce traitement par l'eau étaient joints un régime alimentaire et des cataplasmes d'argile.

Les bains chauds, donnés ainsi, ne sont pas cependant à négliger totalement. Ils servent pour faciliter la venue et l'écoulement des règles et pour calmer les grandes excitations nerveuses, crises de larmes, angoisse, stupeur, suites de peur, etc... Ils sont aussi très utiles contre les refroidissements abdominaux, coliques, calculs biliaires, fistules et fissures de l'anus, maladies des organes génitaux, gravelle et maladies des reins. Les bains de siège restent donc une médication naturelle, facile à appliquer aux effets multiples et efficaces qui permettent d'arrêter l'évolution de nombreuses maladies et d'aider à leur guérison.

Les autres bains locaux : les bains de bras (ou manuluves), les bains d'yeux, les bains de tête.

Hémorroïdes Varices des veines de l'anus. **Bains de siège à eau courante (froids). Douches intestinales.** Eviter la constipation par un régime qui ne fatigue pas le foie. Cure de fruits et cure uvale (jus de raisin). Contre les hémorragies, **lavements chauds** (45° à 50°). Eviter la manœuvre opératoire de dilatation de l'anus ou excision sans anesthésie à la cocaïne. Il faut respecter les hémorroïdes et les soigner en traitant le foie et l'intestin. Contre le gonflement, certains auteurs recommandent les **compresses très chaudes** (45° à 50°) avec une éponge, plusieurs fois par jour, avant **le bain de siège froid. Hydrothérapie générale** et gymnastique du diaphragme.

Les bains chauds prolongés des avant-bras et des bras calment les quintes de coqueluche, la toux et les rhumes. Tièdes, puis froids, **les bains d'yeux** améliorent la vue, chassent l'inflammation et les humeurs. Ils se font dans une cuvette, en plongeant le visage dans l'eau et en ouvrant les yeux. Le bain tiède peut être prolongé, le bain froid très rapide de 1 à 2 minutes. Quant aux **bains de tête,** courts et froids, ils sont utiles contre les éruptions du cuir chevelu, la chute des cheveux, l'eczéma du cou, de la nuque et des tempes. Des infusions de plantes accroissent toujours les effets de ces bains.

Les demi-bains, où le sujet est assis dans la baignoire avec de l'eau jusqu'au creux de l'estomac sont des préparations aux bains froids complets. **Les bains spéciaux de KHUNE, les bains de tronc et bains de siège à frictions** ont été étudiés au chapitre réservé à ce maître, nous n'en reparlerons donc pas.

4° Les douches

La douche consiste à projeter un jet d'eau sur le corps d'un sujet, soit en chute naturelle, soit frappé de différents points. La surface du corps se trouve donc soumise à une pression qui varie sans cesse.

Par l'action mécanique de la percussion qui s'ajoutent aux autres actions de l'eau, cette application réalise un véritable massage. C'est dans cet esprit que nous avons mis au point notre méthode de percussion au jet — comparable au ponçage de KNAP et s'apparentant à certaines pratiques de réfléxothérapie comme l'acupuncture. Cette méthode a déjà été exposée aux chapitres des techniques hydrothérapiques. La douche froide se donne le corps en sueur ou très échauffé comme toutes les eaux froides, et la douche chaude doit être suivie d'une légère ablution froide ou tiède. La loi est toujours la même en hydrothérapie.

On distingue suivant les modes d'application : **la douche en pluie, la douche au jet, la douche en cercle, la douche ascendante, la douche sous l'eau, la douche écossaise** ou alternative, **la douche en nappe** et la **douche locale ou affusion,** qui est spécialement étudiée au chapitre réservé à **S. Kneipp.**

La plus connue est **la douche en pluie** où l'eau tombe en chute libre d'une pomme d'arrosoir et s'écoule de la tête vers le reste du corps. La

Incontinence d'urine (des enfants). — Plusieurs méthodes donnent d'excellents résultats, à appliquer suivant les cas :

1° Si l'enfant est en bonne santé, **bain froid au saut du lit,** tous les matins, ne pas essuyer la peau (retour ou lit quelques minutes ou habillage) ;

2° Si l'enfant est de nature moins forte, **bains de siège froids** (matin et soir avec friction à l'huile d'olive chaude sur les reins ;

3° Si l'enfant est délicat, lavage du corps entier à **l'eau vinaigrée froide** (matin et soir). Le lavage du soir s'opère après 10 minutes de lit et le lavage du matin peut s'accompagner d'un retour de quelques minutes au lit.

Un réglage alimentaire est indispensable. Ne plus boire après 17 heures.

pression est nécessairement limitée. Par contre dans **la douche au jet** la meilleure à notre sens, l'eau jaillissant d'une ouverture plus ou moins étroite vient frapper le corps soit à l'horizontale, soit en montant ou en descendant, soit en cercle, soit en nappe, au jet filiforme. **La douche sous l'eau** est utilisée dans les affections vaginales et **la douche écossaise** ou alternante (chaude, froide, chaude, froide) par sauts brusques de température est bonne pour stimuler et fortifier mais elle fatigue vite lorsqu'on en abuse. Froide, elle sert dans les fièvres à forme aiguë (typhoïde), intermittente (paludisme), ou éruptive (scarlatine). Alternative, on la conseille dans les cas de sciatique rebelle, lumbago, etc... En général les douches agissent par la température de l'eau suivant les règles que nous avons déjà annoncées. Ce qui importe ici, surtout, c'est la technique de la douche au jet. Comment doit-on prendre cette douche pour qu'elle soit favorable à la santé du corps ?

Au départ le dos du sujet doit être face au doucheur. Celui-ci arrose d'abord le talon droit, puis tout le derrière de la jambe droite. Il revient ensuite au talon gauche et remonte du même côté jusqu'au dessous de la fesse. Il fouette ensuite en partant du bas les deux jambes, les deux fesses et le bas des reins. Là, il s'élève sur le côté droit, en petits cercles vers l'épaule, pour gagner le bras et l'extrémité du membre ; il revient aux reins et manœuvre de la même façon. Ensuite larges fouettages tranversaux du corps entier, en montant et en descendant et pour terminer balayages longitudinaux **en évitant la gouttière vertébrale.**

Au deuxième temps, le sujet fait face au doucheur, **une main sur le cœur.** Le jet fouette les jambes en travers et gagne l'abdomen où il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ; la poitrine est balayée en large également d'une épaule à une autre. Eviter de bloquer le jet sur le cœur ou le foie. Ainsi que sur la gorge et le front. Finir par les membres supérieurs. **Voir figures I et II, page 160.**

Avant la douche froide, mouiller la tête et la nuque pour éviter une poussée de sang dans ces régions.

Voici quelques indications concernant le régime des douches pour certaines maladies :

Pour ceux atteints de **neurasthénie, d'insomnie, d'hystérie,** la pression doit être très douce. Le jet dur se recommande aux **diabétiques gras,** le petit jet **aux maigres.**

Jaunisse (Ictère). — Maladie grave caractérisée par la présence dans le sang de pigments biliaires (peau jaune). Troubles de la digestion. Réglage alimentaire aquo-végétalien.

Enveloppements du ventre à 27°, 3 à 4 fois par jour. Frictions humides tièdes à 21°, et bains à 33°. Les lavements froids sont très utiles. Eaux minérales de Vichy et de Vals pour flutifier la bile. (Boire beaucoup). Exemple d'une technique : 1° Tous les jours, un maillot à 27°, de 1 à 2 heures, puis un bain de 33°, de quelques minutes ; 2° L'après-midi, faire un enveloppement du ventre à 27°, de 2 heures, avec enveloppements des mollets à 22°. Pour les tout-petits, les enveloppements doivent être faits à 30° et les bains à 37°. **Les bains de sudations sont précieux.**

Les **tuberculeux**, les **hypertendus**, les **convalescents** ont intérêt à prendre le jet loin ou en nappe adoucie et l'eau très chaude. Les **cardiaques** doivent avoir uniquement recours à la douche en pluie.

5° Autres applications

(Compresses, cataplasmes, maillots, enveloppements, lotions, frictions, etc.)

En pliant une serviette en deux ou en quatre, et en la plongeant dans l'eau chaude ou froide et en l'appliquant sur une région du corps, on réalise un **cataplasme** ou **une comoresse.** Ces applications doivent être maintenues de 15 minutes à une heure et renouvelées souvent afin de conserver, soit leur fraîcheur, soit leur chaleur. Une couverture de laine doit isoler le cataplasme ou la compresse de l'air extérieur. L'application dorsale froide fortifie la moëlle épinière et la colonne vertébrale ; elle calme les lumbagos et les hémorroïdes. Toujours froide, sur la poitrine, elle calme le cœur — sur l'estomac, arrête les hémorragies — le front, elle permet de lutter contre la méningite. Dans le cas de grandes fatigues cérébrales, des applications froides sur le bulbe soulagent et réconfortent.

Les compresses chaudes sont indiquées pour les anémiés et pour les femmes dont les règles sont difficiles et douloureuses. Dans tous les troubles gastriques, digestion pénible, etc... elles réussissent également. Elles aident à la cicatrisation des plaies, font monter le pus, guérissent les panaris et calment, très chaudes les brûlures et l'eczéma. La compresse doit être évitée sur un anthrax ou un furoncle. Très chaude sur les phlegmons, les lymphangites, les engelures elle fait encore beaucoup de bien.

Les maillots ou **enveloppements** sont des applications plus larges que celles décrites ci-dessus. Les enveloppements humides, à l'eau froide, complètes (tout le corps sauf la tête) sont calmants si on les interrompt au début de la sueur — désintoxicants si on laisse la sueur couler en abondance. Ces applications, renouvelées, sont antithermiques et fébrifuges ; on les donne dans les maladies fébriles. Les enveloppements humides, partiels (tête, cou, poitrine, tronc, ventre, mollets, périnés) sont soit rafraîchissants pour combattre la congestion de la partie traitée, soit réchauffants pour activer les échanges organiques locaux. Les enveloppements rafraîchissants de la tête sont employés

La Bourboule (Puy-de-D.) Station minérale aux eaux arséniciales, bicarbonatées et chlorurées sodiques. Sources chaudes et froides. **L'arsenic** excite les fonctions cellulaires, la nutrition et les eaux de La Bourboule en contiennent beaucoup. Nous savons, que l'arsenic chimique est mal toléré par l'organisme (pigmentations éruptions, etc.), alors que l'usage des eaux de La Bourboule n'a pas cet inconvénient. Cet arsenic est assimilé, puisqu'on le retrouve dans le sang, la peau et les poils. **La Bourboule est donc la grande station de la peau et de la nutrition** (dermatoses, ichthyose, psoriasis, eczémas, dermatites, lichen, prurigo, engelure, erythème, lupus, acné, furonculose, urticaire, et toutes les les maladies de l'enfance par anémie, chlorose, lymphatisme, scofulose). **Maladies respiratoires.**

contre les névralgies, certaines formes de céphalgie et de migraine, contre la méningite et la surexcitation des buveurs. Les enveloppements chauds conviennent au contraire dans les cas d'anémie cérébrale. L'enveloppement du cou ou **cravate,** donné froid convient contre la diphtérie, certaines pharingites et laryngites aiguës ; chaud, il aide dans les derniers stades de la diphtérie par son action résolutive.

Les enveloppements de la poitrine ou bandage croisé (serviette en triangle dont les deux bouts passent derrière le dos, sous les bras), sont employés chauds contre toutes les catarrhes et inflammations des voies respiratoires, et dans le traitement de la pleurésie et de la péritonite — on les applique aussi dans le traitement de la phtisie. Froids, ces enveloppements sont excellents dans les premiers stades des affections pulmonaires aiguës (broncho-pneumonies de l'enfant).

Les enveloppements du tronc, ont les mêmes avantages que les grands enveloppements complets, pour combattre les symptômes fébriles dans le typhus, le choléra, la dysenterie, la variole, la rougeole, la scarlatine, fièvre purpurale, etc... et pour s'opposer aux développements des hémorragies intestinales ou gastriques, des abcès de l'intestin ou de l'estomac, des vomissements ou diarrhées opiniâtres de la péritonite, etc... Chauds, ils favorisent l'élimination et les secrétions.

Les enveloppement du ventre (ou ceinture de Neptune) ne recouvrent que l'abdomen. Ils sont surtout utilisés contre les stases sanguines des grosses glandes et contre l'insomnie.

Les enveloppements des mollets, gardés toute la nuit, sont donnés, comme dérivatifs, contre les crampes et les congestions de la tête.

Les enveloppements du périnée (enveloppement hémorroïdal), bandage en forme de T, sont précieux contre les hémorroïdes (froids). Très chauds ils sont stimulants.

Les lotions, sont pratiquées avec une éponge, à froid, ou à chaud. La lotion froide constitue souvent le dernier temps d'un enveloppement, ou d'une sortie de bain chaud pour ramener l'équilibre vasculaire.

Les frictions, toujours froides, avec un gant en grosse toile agissent par leur massage — elles sont toniques et facilitent les fonctions cutanées (les noyés).

Les lavages ou ablutions ne sont pas uniquement des simples soins de propreté mais aussi de véritables actions thérapeutiques. Le lavage est le bain de l'alité qui ne peut être remué ou déplacé.

Lèpre Terrible maladie qui semble d'origine nerveuse avec troubles portant sur la nutrition. Faire jeûner le malade par période alternée de 8 à 15 jours (les fruits juteux sont autorisés). Boisson : **eau citronnée.** Tâcher d'amener la sudation au niveau de la peau par des **enveloppements secs ou humides,** suivant le comportement du malade. Cataplasmes de plantes sur les ulcérations. Cure de sucs embryonnaires frais de poulet. Transfusion de jeune sang. L'huile de chaulmoogra, à doses progressives, est à conseiller. Quant à la « léproline » du Dr Rost, de Rangoon (Birmanie), liquide provenant de cultures microbiennes, elle provoque fièvre et urticaire.

Le lavage complet provoque une grande activité cutanée, augmente la chaleur, stimule l'élimination, les nerfs et les sécrétions internes. Le lavage complet commence par le pied droit pour passer au gauche et remonter le long des jambes, faces postérieures et antérieures.

Les lavages à l'eau vinaigrée très chaude sont un précieux remède dans tous les cas de maladies aiguës. Moitié eau et moitié vinaigre, à la température la plus élevée possible.

Dans les crises convulsives de l'asthme, on fait immédiatement un lavage de la poitrine et du cœur à l'eau vinaigrée très chaude jusqu'à ce que l'accès se calme. Contre les convulsions de l'épilepsie et de l'hystérie, des lavages chauds à l'eau vinaigrée constituent presque l'unique remède.

Dans les crises convulsives et spasmodique de toute nature, l'effet des lavages à l'eau vinaigrée est merveilleux.

L'eau sur le corps est un puissant agent de santé, de vitalité et d'immunité ou de guérison lorsque le mal est en place. Bienheureux celui qui le sait, ne l'oublie pas et ne craint pas de soumettre « ses nerfs, ses veines, ses glandes » à l'action de cet élément naturel. La nature est un grand médecin que l'homme a toujours sous la main.

Et parodiant **HOFMANN** nous disons :

« Quiconque aime sa santé, fuit les médicaments et se soigne par l'eau ».

REGLE A RETENIR :

Avant chaque application froide, le corps doit avoir une chaleur suffisante. Quand les applications sont suivies d'un redoublement des éruption, des pustules, des ulcères, des furoncles et que les symptômes d'une maladie se font sentir plus vivement **c'est bon signe,** cela prouve que le corps se débarrasse de toutes les substances morbides. Ne rien craindre et surtout ne pas cesser la cure. Quand une transpiration a lieu après les applications, on peut admettre, en général, que la maladie est brisée.

Technique des grands enveloppements pour malades (d'après Œrtel).

1° **Les grands enveloppements froids :**

« **La compresse doit toujours être complètement soustraite à l'air libre et bien tenir au corps** ; cependant on aura soin de faire en sorte

Leucémie Cancer du sang. Hémorragies. Grosse rate. Ganglions lymphatiques gonflés. Excès de globules blancs dans le sang. Lorsque les globules rouges sont en diminution on a la pseudo-leucémie ou « maladie d'Hodgkin » dont l'évolution est d'ailleurs semblable à l'autre. **Lait d'argile par la bouche, eau magnésiée, cataplasmes d'argile** sur les ganglions et la rate. **Cure d'eau vitale** des fruits et légumes. **Bains tièdes généraux** (l'eau froide est défendue). Le traitement est surtout alimentaire (jeûne fruitarien le plus longtemps possible). **Cure uvale** (jus de raisin). Extraits chlorophylliens de persil. Surtout pas de rayons X (médications habituelles) qui n'aboutissent à rien, et cachectisent le malade. **Lavements répétés** au vin rouge bouilli et flambé. Repos au lit, si c'est nécessaire.

que la respiration ne soit pas gênée par sa pression sur la poitrine. **Pour isoler complètement de l'air la compresse mouillée,** on entoure celle-ci d'une toile sèche, que l'on recouvre à son tour d'une couverture de laine (fixer cette dernière avec trois épingles de sûreté). Le malade se mettra ensuite au lit, en prenant soin de bien se couvrir. Il y restera, **couché sur le dos,** trois quarts d'heure à deux heures, suivant sa constitution. (laisser les bras sous l'édredon ; **quand on ne veut pas produire de sudation,** la compresse sera à renouveler toutes les heures). Après cinq à dix minutes, le malade devra ressentir une agréable chaleur dans tout le corps, sinon on placera autour de lui des bouillottes bien chaudes. Quand la compresse doit servir à calmer, par exemple, les **malades nerveux,** on l'ôtera dès les premiers trois quarts d'heure. Quand, au contraire, la compresse a pour mission d'éliminer des principes morbides, on la laissera une heure et demie à deux heures, suivant la constitution du malade (deux heures, **pour obtenir une transpiration énergique).** Après avoir transpiré pendant une heure, on ôtera rapidement la compresse ; si l'on ressent une certaine fraîcheur lorsqu'on tâte la peau du malade, cela prouve que la compresse a bien agi ; cependant, on ne doit jamais éprouver une sensation de froid. Dans ce dernier cas, il faudrait appliquer un cataplasme chaud sur l'abdomen du malade, et il restera au lit pendant une heure encore, pour compléter l'action du maillot. Avec un peu de savoir-faire, on arrive très vite à pouvoir s'entourer soi-même d'une compresse. **Quand le malade doit garder le lit** et qu'il est trop faible pour se tenir debout, on procédera comme suit : on étend sur le drap du lit la couverture de laine, puis on la recouvre d'une toile sèche. La toile mouillée est pliée trois à quatre fois et placée par-dessus. Le malade se couche ensuite sur la compresse froide, de façon à ce qu'elle s'étende des aisselles jusqu'aux genoux ; il gonfle alors ses poumons et on l'entoure et le couvre bien hermétiquement. Cette méthode est préférable à la première, car ici le maillot ne peut se déplacer quand on est couché, tandis que la compresse appliquée suivant le premier mode peut changer de place quand on se met au lit. **Les malades très faibles se serviront plutôt des cataplasmes et feront des lavages.** »

2° **Les grands enveloppements chauds :**

« Le malade se déshabille complètement, il gonfle ses poumons, et on l'entoure de la compresse chaude, que l'on recouvre d'une serviette

Luchon (Pyrén.) Station minérale aux eaux sulfurées sodiques fortes hyperthermales (22° à 66°). Boisson, humages, bains, douches, pulvérisations, gargarismes, étuves. L'action des vapeurs sulfureuses (absorbées sous forme de humages) est une médication spéciale à Luchon. Ces eaux déterminent souvent des troubles gastro-intestinaux (poussée thermale) par accélération brusque de la nutrition. Lymphatiques, arthritiques, syphilitiques à toutes les périodes, tuberculeux, bénéficient des eaux de **Luchon.** Elles sont indiquées aussi dans les sequelles de grippe, de maladies infectieuses, et d'intoxications chroniques, la grande spécialité de la station est **le traitement des affections respiratoires par le humage.**

ou d'une demi-toile, pour retenir la vapeur d'eau. On enveloppe ensuite le malade dans les autres couvertures, que l'on fixe avec des épingles de sûreté ; enfin, on met au malade sa chemise et on le couvre bien avec le lit de plumes, pour le soustraire à toute influence de l'air et pour maintenir aussi longtemps que possible la chaleur de la compresse. — **Quand on veut provoquer une forte sudation,** il faut en outre envelopper les pieds. L'emmaillotement doit se faire très rapidement. Les personnes qui n'ont pas une peau sensible pourront poser la compresse sur la peau nue (il est inutile d'y étendre alors d'abord une toile sèche ; cependant, on aura soin d'essayer d'abord avec la main si la température est supportable).

Il se peut que, bientôt, après l'application de la compresse, des frissons apparaissent ; ces derniers sont de nature convulsive ; la compresse sera ôtée immédiatement, plongée à nouveau dans une décoction chaude et remise sur le corps. Ne pas avoir peur de s'échauder, car la compresse à tout d'abord été tordue, et puis elle a été recouverte d'une toile réchauffée. On laissera la compresse chaude aussi longtemps au corps que l'on en ressentira une agréable chaleur, mais jamais plus de trois quarts d'heure à une heure. Quand la compresse a été ôtée, le malade restera au lit pendant une heure encore, pour que les effets du traitement puissent achever leur œuvre. — La compresse chaude, qui demande bien plus de travail qu'une application froide, donne aussi des résultats plus merveilleux : **elle vient à bout du mal dans la plupart des cas, même quand il s'agit d'une maladie très dangereuse. Quand le malade est faible** au point de ne pouvoir quitter le lit, on procédera, pour la mise de la compresse, suivant le mode que nous avons indiqué pour l'application des compresses froides. — **On évitera de faire un lavage froid** sitôt après la compresse, chaude ou froide, car immédiatement les pores de la peau se fermeraient, le libre développement de la chaleur naturelle seraient amoindris. Cependant, **il n'est pas strictement interdit** de faire un lavage froid. Il y a des malades qui en éprouvent le besoin après l'application de la compresse. Dans ce cas, exceptionnellement, on pourra s'essuyer après l'ablution froide ; mais il est plus sage de le faire trois quarts d'heure à une heure après avoir ôté la compresse. »

Lymphangite

Inflammation aiguë des vaisseaux et des ganglions lymphatiques (aines et aisselles). Cette inflammation a pour cause une blessure, une plaie, une éruption cutanée avec introduction ou formation de germes pathogènes. Traiter d'abord le point d'infection, puis le foyer glandulaire par des **compresses très froides.** Si ces dernières ne calment pas l'inflammation, activer alors la formation du pus par des **compresses chaudes.** Dans les formes chroniques, les **bains sulfureux** donnent de bons résultats. Il est toujours très utile de faire une cure de levure de bière (500 grs. par jour). Bains de soleil et **bains de mer** complètent le traitement. Huile de germe. **Survaporisation salée externe.**

Régles générales, hydrothérapiques, pour le « Bien-portant » qui veut le demeurer longtemps

1° Chaque matin, au saut du lit — lorsque le corps est encore chaud — **friction générale à l'eau froide** ou douche froide ;

2° Après l'exercice — lorsque le corps est en sueur — **douche froide pour ramener le calme** et l'équilibre thermique ;

3° En fin de journée — après de longues stations debout ou des marches — **affusion des jambes ou bains de pieds froids ;**

4° Pour chasser la fatigue d'un surmenage intellectuel - travail de bureau, examen, sommeil retardé - **compresses froides sur le bulbe;**

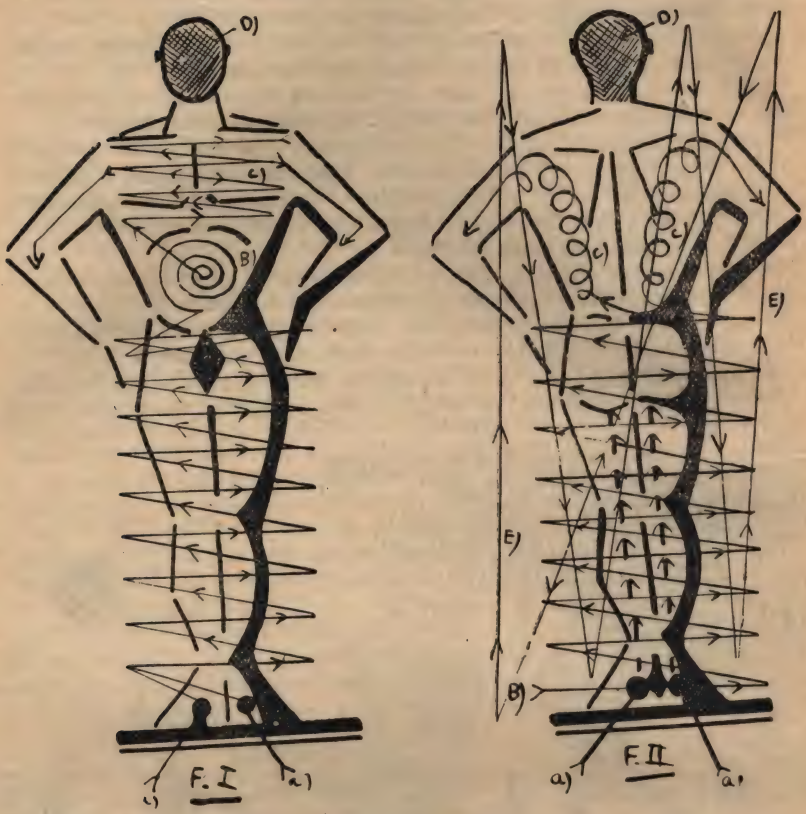
5° En hiver, en cas de refroidissement — ou après une forte émotion ou dépression nerveuse — **grand bain chaud de 20 minutes,** suivi d'une **ablution tiède ou froide ;**

6° Une fois par semaine, **suer à l'étuve sèche** — si on ne prend pas d'exercice — et **achever la réaction à l'eau froide ;**

7° **Aller,** l'été, **tête nue et pieds nus, sous la pluie d'orage,** chaque fois que cela est possible — et de préférence dans **l'herbe ;**

8° **Aimer se baigner,** à la bonne saison, **dans les eaux vives,** à forts courants — et sur les plages exposées aux hautes vagues.

L'Art de prendre la douche au jet



— **Le « doucheur » doit suivre le sens des flèches, en commençant toujours par les pieds, et de dos.**

« Dis-moi ce que tu bois,
comment tu bois,
et pourquoi tu bois...
... je te dirais ce que **tu vaux** »

L'eau de vie n'est pas celle qu'on dit —
l'eau de mort n'est pas celle qu'on croît.
Le buveur d'eau est un **sage,**
Le buveur de vin un **faible,**
Le buveur d'alcool un **fou.**

●

CHAPITRE 11

L'Eau en usage interne

« Le corps humain est un immense filtre, fait de millions de petits filtres — l'eau, seule, peut arriver à nettoyer à fond ces filtres. L'eau est le meilleur chirurgien du monde (avec le jeûne) qui opère sans couteau. »

● L'Eau est la seule et véritable boisson de l'Homme

Les humoristes prétendent, et le Docteur **BESANÇON** en tête, que « **l'eau a mis en terre plus d'hommes que le vin** ». Certes, toutes les eaux ne sont pas bonnes (tous les vins non plus d'ailleurs) mais reconnaissons que l'abus des boissons alcoolisées n'a jamais fortifié aucune race du monde et que si l'alcool conserve, c'est surtout dans les asiles de fous. Quant aux eaux « dispensatrices de microbles (!) les animaux n'en boivent pas d'autres et ne sont pas vaccinés. Ils s'en trouvent fort bien, et se portent même mieux que nous. Autre argument : les buveurs d'eau sont tristes, direz-vous ? Et de la gaieté d'un ivrogne qu'en dites-vous ? N'insistons pas. Il faut de la modération en tout. Boire un peu de bon vin, de temps en temps, pour le plaisir qu'il donne, n'est pas mal — mais boire de l'eau, souvent et longuement, pour notre sang est un bien et c'est folie que de n'en jamais prendre.

Les Docteurs **André et Gaston Durville, écrivent :**

« Sans eau, aucun des organismes que nous connaissons ne peut vivre, **c'est le liquide cellulaire. Elle est irremplaçable.** ... l'eau est la seule boisson normale, la boisson type. Elle est la seule boisson vraiment vitalisante. C'est la seule qui puisse correctement accélérer **les actes de la désassimilation** et favoriser **les métamorphoses organiques.** Quoiqu'il en soit, personne ne boit plus, aujourd'hui, **d'eau naturelle.** Celle-ci est bannie de la table du riche comme celle du pauvre, on lui préfère, par exemple, le vin, quand on consent à boire de l'eau, on la veut spéciale, médicamenteuse, conservée en bouteilles ».

L'EAU POTABLE RENFERME DES SELS MINERAUX DONT L'ORGANISME A BESOIN. C'EST PLUS QU'UNE BOISSON, C'EST UN ALIMENT !

BOUSSINGAULT a démontré que le jeune animal puise, dans l'eau qu'il boit, la plus grande partie de la chaux nécessaire à la formation de ses os. Il a vu, dans l'espace de trois mois, un cochon assimiler 350 grammes de carbonate de chaux emprunté ainsi à l'eau. On a accusé les eaux pauvres en sels minéraux de donner le goître.

Voici ce qu'écrit **Favrichon** à ce sujet :

« Cette maladie est, en effet, endémique dans les pays où les habitants sont obligés de boire de l'eau provenant de la fonte des neiges.

Méningite Inflammation des enveloppes du cerveau et de la moëlle. On distingue la méningite tuberculeuse, la méningite simple cérébrale aiguë et la méningite cérébro-spinale. Le traitement par l'eau consiste en **bains chauds,** de 38° à 40°, toutes les 4 ou 5 heures en cas d'extrême agitation et pour détendre le malade. Faire aussi et sans arrêt des **compresses très froides** sur la tête (les compresses serpentines à eau courante sont parfaites dans ce cas). **Ne pas employer la glace, contrairement à l'usage.** L'hygiène préventive conseille des **compresses froides** sur la nuque chaque soir et le **bain de siège froid** au réveil. La fausse méningite se traite par des **lavements** et des **bains de sudation** (caisse à air chaud ou enveloppement).

Nous avons été le témoin d'une série de faits qui ont fixé d'une façon définitive notre opinion à ce sujet. Il y a quelques années nous eûmes à soigner un grand nombre de personnes atteintes du goître. Toutes travaillaient ou vivaient dans la même usine. Les ouvriers avaient, depuis plusieurs mois, **deux puits**, à leur disposition. L'un, près des bâtiments, était alimenté par l'eau d'une rivière qui y pénétrait par infiltration ; l'autre, plus éloigné, avait de l'eau de source. Le premier était resté fermé pendant de nombreuses années sans que l'on en connût la raison. Les ouvriers étaient donc obligés d'aller prendre de l'eau dans le puits le plus éloigné. Cédant aux désirs de ses ouvriers, le propriétaire de l'usine fit ouvrir le second puits, dont l'eau aussi claire que celle du premier, n'en différait que par le degré très faible de minéralisation. Quelques mois après, les premiers cas de goître apparurent et le nombre en augmenta rapidement. Sur notre conseil on ferma de nouveau le puits incriminé. A partir de ce moment, il n'y eut pas un seul cas nouveau. »

UN POINT SUR LEQUEL IL FAUT BIEN S'ENTENDRE : L'EAU CHIMIQUEMENT PURE N'EST PAS DE L'EAU POTABLE, PAS PLUS QUE L'EAU « DISTILLEE »

L'eau pure formée de 2 volumes d'hydrogène pour 1 volume d'oxygène, suivant la formule H^2O, n'est pas une eau « complète » biologiquement parlant. Il lui manque des matières minérales qui en font sa richesse. Les marins qui vivent en mer et distillent leur eau le savent puisqu'ils ajoutent quelques sels minéraux à leur boisson de table.

L'eau naturelle renferme en plus de l'oxygène et de l'hydrogène, de **l'acide carbonique,** du **chlore,** du **brome,** de **l'iode,** du **soufre,** de la **chaux** (calcium), du **magnésium,** du **fer,** de **l'aluminium,** du **sodium.** « Tous ces produits, dit **RANCOULE,** sont à l'état de bases ou à l'état de sels de et sont harmonieusement composés pour répondre à toutes les nécessités de l'alimentation... L'eau potable, normalement constituée, doit renfermer, par litre, de 30 à 50 cgr. de sels minéraux. Cette eau s'élimine en totalité pour sa partie liquide, en ne laissant à l'organisme que ses éléments bienfaisants, contrairement aux autres boissons fermentées, café ou thé, lesquelles abandonnent et laissent séjourner dans le corps les principes qui déterminent des affections : **cirrhose du foie** pour les buveurs de vin ; **affection des reins** pour les buveurs de thé ; **affections cardiaques et de la vue** pour les buveurs de café.

Mer (Contre-indications pour les eaux de). — 1° Toutes les affections cutanées (surtout chez les enfants) ;

2° Toutes les formes d'excitations nerveuses (hystérie, épilepsie, chorée dans la période aiguë) ;

3° Toutes les manifestations de l'arthritisme, à poussées aiguës ;

4° Toutes les affections de l'œil et des paupières (ophtalmies) ;

5° Toutes les inflammations de la muqueuse du conduit auditif ;

6° Toutes les formes de tuberculose, à la période des cavernes ;

7° Toutes les atteintes graves d'artério-sclérose et hypertension ;

8° Toutes les affections rhumatismales, à poussées aiguës.

L'EAU BOUILLIE, NON PLUS, N'EST PAS DE L'EAU POTABLE. C'EST UNE EAU « MORTE » PAR DEFINITION ET L'EBULLITION SYSTEMATIQUE EST UNE ERREUR ET UN CRIME

En effet l'ébullition détruit les microbes, mais non les spores qui résistent à des températures souvent supérieures à 120°, et ces spores reproduisent quelques instants plus tard de nouveaux microbes. La stérilisation de l'eau de cette manière est une grossière erreur. Mais, fait plus grave, l'eau bouillie, si elle reste polluée, a perdu sa constitution première en gaz et en sels : ce qui la rend lourde et indigeste, sans valeur reminéralisante. **Là est le crime quand on pense à tous les enfants qui sont ainsi privés des sels minéraux dont leurs jeunes os ont besoin.**

En principe une eau limpide, transparente, agréable au goût, légère, fraîche et sans odeur est une eau potable **à consommer « nature ». Et si** elle contient quelques germes, un organisme sain a en lui assez de ressources pour s'en défendre sans que nous nous en mélions maladroitement. Une bonne méthode « pour aseptiser » l'eau sans nuire à sa constitution consiste à l'arômatiser d'un jus de citron. On peut encore la filtrer sur de **la poudre d'argile pure.** Il faut se méfier des procédés chimiques à base d'iodure et de permanganate de potasse. La stérilisation des eaux des grandes villes est obtenue malheureusement par des procédés chimiques qui laissent à désirer pour l'équilibre minéral des eaux. Le Docteur **OGIER** et plusieurs physiologistes se sont émus et se sont demandés si une consommation régulière de ces eaux ne serait pas préjudiciables. Un fait certain c'est que les poissons d'eau douce crèvent vite dans « l'eau du robinet ». La javellisation doit y être pour quelque chose, ainsi que les conduites en plomb. Le Professeur **GAUTIER** a parlé des oxydations de ce métal toxique et **FERRIER** des « composés plombiques » très nuisibles de certaines eaux.

COMMENT « REVITALISER » L'EAU DU ROBINET, EN VILLE, ET RECONNAITRE LES BONNES EAUX EN CAMPAGNE

Pour préparer son eau de table et obtenir une eau propre à la consommation, débarrassée de ses éléments chimiques, en partant de l'eau de tuyauterie, « l'eau noire des conduites », un procédé très simple consiste à faire passer cette eau sur **un lit d'argile pure** broyée et filtrée au manchon à air, suivant notre formule, et de la présenter ensuite quelques minutes au soleil ou à la grande lumière du jour à travers un

Mont-Dore (Puy-de-D.) Station minérale fort réputée pour ces eaux bicarbonatées, ferrugineuses, arsénicales et silicieuses. Anciens thermes romains. 12 sources, de 38° à 47°. Les eaux montdoriennes augmentent la secrétion chlorhydrique de l'**estomac,** sont astringentes sur les **muqueuses,** et toniques sur **la nutrition.** La cure du Mont-Dore convient surtout aux malades de constitution goutteuse, rhumatismale, neuro-arthritique et s'applique efficacement au **traitement des diverses affections des voies respiratoires à allure congestive ou spasmodique** (rhinopharyngite, rhume des foins, rhino-bronchite, toux, trachéo-bronchite, asthme nerveux, indurations pulmonaires, pleurésies chroniques, etc...).

verre très clair. Au moment de servir un jus de citron pressé vient aromatiser la boisson et apporter les vitamines si précieuses à la vie. Battre aussi son eau comme une omelette avant de la mettre en carafe, est recommandé. Préparez donc votre boisson ainsi, vous rendrez à l'eau des villes ses vertus perdues. **Et surtout n'enviez pas trop les paysans, ils ne sont pas mieux placés que vous pour avoir de l'eau pure.** Bien des eaux de puits sont polluées parce que stagnantes ou infectées par des infiltrations de surface. D'autre part la composition des eaux de puits est souvent modifiée par la chaux que l'on fait entrer dans la maçonnerie. La chaux se dissout dans l'eau en des proportions telles qu'elle la transforme en véritable eau de chaux médicinale, dont les propriétés constipantes sont bien connues. Les bons puits sont faits de pierres sèches ce qui est rare. Quant aux eaux de source elles ne sont pas toutes bonnes, quelques-unes contiennent de l'acide sulfhydrique, du sulfate de chaux ou d'autres subtances en excès qui les rendent impropres à la consommation et les font appeler « eaux pourries ». Les eaux de rivière sont parfois préférables aux eaux de source, si curieux que cela puisse paraître, et les plantes et les animaux, bien meilleurs connaisseurs que nous, ne s'y trompent pas. Là ou poussent l'épis d'eau, le cresson, la véronique, les eaux sont toujours saines. Le nénuphar et le roseau indiquent des eaux médiocres, et les algues des eaux mauvaises. Toutes dangereuses sont celles où ne vivent aucun poisson et où les plantes sont décolorées. Les eaux des étangs, des lacs et des marais sont insalubres parce qu'elles sont peu aérées et trop saturées de matières organiques en putréfaction. On dit, cependant, que les eaux de rizières sont souvent potables. Les courants, l'air et le soleil purifient les eaux les plus polluées.

Les rivières reprennent vite, après quelques kilomètres en campagne, l'état de pureté qu'elles avaient avant leur entrée dans les villes. Ainsi la Seine en entrant dans PARIS, présente 300 parasites par cm³ — à sa sortie elle en compte 2.000.000, mais à 20 kms plus bas elle a retrouvée sa pureté.

L'eau de mer doit toute sa valeur à « l'immense brassage incessant » de sa masse, au vent qui la balaie sans arrêt en tous sens, au soleil qui la vivifie et l'imprègne toujours soit d'un côté soit d'un autre.

Névralgies Douleurs sur le trajet des nerfs (points particulièrement sensibles). Appliquer **des compresses d'eau glacée** (ou pour d'autres malades **des compresses d'eau très chaudes).** Réchauffement du corps par frictions sèches **et douches écossaises au jet fort, bains d'air sec surchauffé** (sudation), suivis **d'ablutions tièdes.** Névralgies gastro-intestinales : **eaux minérales de Plombières ;** névralgies rhumatismales, sciatique, lumbago, névralgies intercostales : **Néris ;** névralgies de l'utérus : **Bains ;** rhumatismes articulaires : **Dax ;** névralgies des anémiés : **Luxeuil ; Vals** pour les arthritiques, **Royat** pour les lymphatiques et les scrofuleux, **Vichy** pour les diabétiques. **Aquapuncture** sur les points douloureux, et le trajet des nerfs. **Eaux minérales arsénicales.** Arsenic organique (chou, laitue, épinards). **Survaporisation soufrée et arsénicale.**

L'EAU POTABLE ETANT LA MEILLEURE ET LA PLUS RECOMMANDEE DES BOISSONS, COMMENT FAUT-IL LA PRENDRE ? AVANT, PENDANT OU APRES LES REPAS ET EN QUELLE QUANTITE ?

On torture les gens à plaisir avec des fausses règles d'hygiène. La loi naturelle se moque de la loi écrite, comme l'amour se moque des frontières. Ainsi l'hygiène de nos organes se moque éperdument de l'hygiène des hommes. Qu'on cesse de nous faire rire avec les repas à heure fixe et à volume égal de touts-petits, des sacro-saintes habitudes du « viandisme » comme dirait le Docteur **Georges ROUHET,** des fruits défendus à cause de l'entérite, du lait bouilli lorsqu'on mange le beurre cru, de la bonne soupe qui fait grandir et des défenses de boire avant les repas sous prétexte que cela coupe l'appétit.

Au chapitre de la boisson, la première règle est qu'il faut boire toutes les fois qu'on a soif. Voilà qui est net. C'est une folie diront certains. La folie ? c'est d'agir autrement, car si votre sang a besoin d'eau, donnez-lui en et ne cherchez pas ailleurs. Les bêtes que nous voyons chaque jour, nous donnent l'exemple. Avez-vous vu une femelle défendre à ses petits de boire ou les obliger à prendre contre leur instinct ?

Une autre règle, qui complète la précédente, est celle-ci : « Buvez toutes les fois que vous avez soif, mais buvez peu à la fois ». Boire peu et souvent est mieux que boire rarement et beaucoup. Les petites quantités d'eau donnent un suc gastrique plus abondant, plus fluide, pour la digestion et la pénétration à travers le sang se fait mieux — alors que les grands lavages entraînent les sucs et laissent les muqueuses sèches et les plasmas insatisfaits.

Enfin une troisième et dernière règle qui découle de ces observations dit : « A table, mangez sec », mais si vous sentez le besoin d'humecter un peu votre bol alimentaire de quelques gorgées d'eau, faites-le. Fluidifiez votre suc gastrique, diluez un peu vos aliments, cela aide à la digestion, mais les noyez pas par des « arrosages massifs ». On se plaint souvent d'avoir un mauvais estomac, mais c'est l'estomac qui devrait se plaindre d'avoir un mauvais maître.

Noyé (soins à donner à un...) — 1° Enlever rapidement les vêtements, desserrer la mâchoire du malade et extraire les muscosités de la bouche ; 2° Puis, enveloppement de tout le corps dans une couverture de laine et **arrosages réguliers avec de l'eau très chaude (affusion). Cette dernière manœuvre doit durer jusqu'à ce que le malade revienne à lui ;** 3° Le coucher sur le ventre, en plaçant des coussins sous l'abdomen et le thorax afin que le dos soit arrondi et que l'estomac et la tête soient en position descendante pour l'évacuation des liquides ; 4° Appliquer la **méthode Schaffer** (pression rythmée sur les côtes), et non celle du Dr **Laborde** (traction de la langue). Le procédé **Sylvester** et celui du Dr **Guilloy** se réalisent indirectement par la méthode **Schaffer.** Donner à boire de **l'eau chaude sucrée** dès que le noyé a repris ses sens. Le mettre, alors, au lit avec **bouillottes à l'intérieur des cuisses et aux mollets.** Compresses chaudes entre les deux épaules.

Ainsi, avant le repas, on peut boire sans crainte mais modérément, les petites doses sont toutes apéritives. Après le repas, si l'alimentation a été bien choisie, la soif ne doit pas se faire sentir. « Comment s'y prend le cultivateur, écrit le Curé **KNEIPP**, qui nourrit ses chevaux d'une manière intelligente ? Quand ils sont revenus des champs ils les laissent respirer un peu à l'écurie ; au bout de quelques minutes, il les mène à l'abreuvoir afin que l'eau délaie le suc gastrique trop épais. Puis il donne du fourrage sec. Pendant qu'ils mangent, on ne leur donne pas à boire, et on ne leur verse pas d'eau dans l'auge afin que le fourrage ne soit pas mouillé. Si l'on faisait autrement, le fourrage imbibé d'eau arriverait dans l'estomac et ne subirait pas assez l'action du suc gastrique et le cheval au lieu d'arriver à la plénitude de ses forces deviendrait pensu et poussif. »

L'homme « sensé » doit faire la bête apprendre à boire comme elle. La formule à retenir, concernant le rapport des boissons et des repas, est donc : « **Souvent avant, rarement pendant, jamais après** » — à moins que le besoin se fasse sentir ; dans ce cas il faut toujours la satisfaire mais avec modération. Combien nous sommes loin des conseils que les mères avisées (?), croyant bien faire donnent à leurs enfants et que scande le sempiternel : « Mange d'abord, tu boiras ensuite ».

Puisse cette page remettre un peu d'ordres dans bien des digestions troublées.

Les **Yogis** mangent toujours sans boire — mais ils boivent beaucoup loin des repas par petites quantités à la fois. Au Japon, celui qui s'entraîne au **jiu-jitsu** boit jusqu'à 3 ou 4 litres d'eau par jour. Buvez peu en mangeant, et donnez à votre organisme sa ration de liquide à des heures éloignées des repas, dit **Kernelz, Mono, Carton,** les frères **Durville** conseillent également de manger « sec ». Seul, **Knap,** parmi les naturopathes, est d'un avis opposé. Le pain oblige à boire.

LES MILLE ET UNE VERTUS DE L'EAU DOUCE EN USAGE INTERNE POUR GUERIR QUELQUES MALADIES ET LE LAVAGE DES REINS ET LE RENOUVELLEMENT DU SANG PAR LA DIETE HYDRIQUE

Contre la constipation, la clef des maladies, un verre d'eau froide le matin à jeun est un remède connu et efficace. Dans les cas rebelles, on pratique la cure d'eau continue, soit 1 cuillerée à café d'eau froide

Obésité Il y a deux obésités, celle de l'homme sain par excès de nutrition, et celle du malade souffrant de troubles endocriniens. La première forme se traite aisément par le régime, l'exercice, et surtout les **bains de sudations** et les **douches froides.** La deuxième forme demande plus de ménagement, surtout chez les jeunes (obésité des enfants). En dehors de l'alimentation spéciale en pareil cas, voici les prescriptions hydrothérapiques à observer : matin : **bain sudorifique court** (20'), suivi d'un **enveloppement humide prolongé. Bains chauds de tronc,** suivis de **bains froids de membres,** et inversement, si le sujet supporte bien ces réactions. Pas de thyroïdine, ni de médicaments à base d'iode (cœur). La cure par la bouche de vinaigre doit être absolument défendue (estomac).

toutes les 10 minutes, comme dans la fièvre où cette méthode donne aussi d'excellents résultats. Pour dormir, la formule est également très simple : prendre un peu d'eau le soir en se couchant et rester sur le dos. Nous avons fait dormir de grands nerveux en supprimant pendant quelques temps le repas du soir et en le remplaçant uniquement par 1/2 litre d'eau froide, pris à petites gorgées, sur la durée d'une heure. Ce qu'il faut savoir encore c'est que l'eau, même glacée, à petites doses répétées, arrête les vomissements et les hémorragies d'estomac et cela presque instantanément. Autre chose, l'eau chaude de 40° à 55°, prise par la bouche, à jeun, aide aux échanges osmotiques, favorise le passage des globules blancs à travers les capillaires, débarrasse les cellules de leurs déchets. En hiver, un bol d'eau chaude, parfumée à la chicorée, et administré au réveil, est très utile. L'eau s'emploie également, en usage interne, sous forme de lavement et d'injection, comme **anti-hémorragique** et comme **décongestif** dans les **cystites,** les **hémorroïdes,** les **métrites,** les **métrites,** les **prostatites** et les **rétentions d'urine.** L'eau chaude à 50 % dans les **accouchements,** en injection douce, est bonne ; elle régularise aussi et accroît les **contractions de la matrice** pendant le travail. Elle est excellente pour lutter contre les **infections vaginales** pendant la grossesse. Elle limite les **hémorragies** après la délivrance et active la régression et le **tonus de la matrice.** Que d'éloges à lui faire mais ce n'est pas tout. Les services rendus par l'eau en lavement pour dégager l'intestin sont encore plus précieux. Par petites quantités de 200 à 300 grs, l'eau froide de 15 à 20° provoque des contractions péristalliques et des évacuations abondantes de bile. L'eau chaude à plus de 40° a les mêmes propriétés mais moins stimulantes. Elle est mieux supportée, cependant, par une certaine catégorie de malades. Les lavements chauds à eau courante, avec une double canule, faits avant le lever ou le soir en se couchant, sont très indiqués dans les maladies d'**inflammation de la matrice,** les **cystites aiguës** et les **prostatites chroniques.** Les **hémorragies graves** sont bloquées par des lavements très chauds, très courts et répétés, plusieurs fois dans la même journée. L'eau tiède, de 34° à 37°, agit surtout par la quantité qui dilue les matières et décapent les membranes. Il convient de ne jamais dépasser plus d'un litre pour une personne adulte et de limiter la durée

Occlusion (de l'intestin). — Le canal intestinal peut être obstrué par des matières durcies, des corps étrangers, des calculs biliaires, des formations cicatricielles, des tumeurs voisines ou une invagination. C'est l'occlusion qui s'accompagne de hoquets, vomissements, douleurs, etc... Diète absolue et **lavements répétés** plusieurs fois par jour, dans **grands bains chauds** (si possible). Il faut garder les clystères longtemps pour que leur action soit efficace (eau tiède et huile). L'envie de vomir sera combattue avec de **l'eau glacée, prise en boisson,** par petites gorgées. Les massages sont à recommander aussitôt que la douleur a disparu. **Compresses très chaudes sur le point** (nodosité) qui indique l'endroit du rétrécissement ou la localisation de l'obstacle. Pendant les lavements, faire des massages vibratoires du ventre (doucement).

à 10 à 15 minutes au maximum. Les cardiaques, les femmes enceintes, les vieillards, les tuberculeux doivent réduire à 300 grs leur quantité d'eau. Et pour les nourrissons, comptons seulement 3 à 4 cuillerées. Les ptosiques ont intérêt à prendre leur lavement en position couchée sur le ventre ; les autres à quatre pattes et non conchés sur le côté comme on le fait habituellement. Voici maintenant une méthode pour laver votre estomac, qui parfois en a besoin pour diluer et évacuer ses poisons, chasser ses fermentations, modifier ses secrétions acides et tonifier sa muqueuse. Le meilleur appareil est un entonnoir en verre muni d'un caoutchouc de 1 m. 50 au moins qu'on introduit par déglutition à plus de 40 cm. dans le tube digestif. En levant ou en baissant le récipient, par le jeu des vases communiquants, on remplit et on vide l'estomac qui, ainsi, est lavé. Le mouvement doit être régulier et doux et le sujet doit prendre la position couchée de préférence. Le lavage d'estomac est à déconseiller dans les cas d'ulcérations.

LE LAVAGE DES REINS ET DE LA MASSE SANGUINE PAR LA DIETE HYDRIQUE

Le lavage des reins consiste à ne prendre aucune nourriture pendant 8 jours et à avaler régulièrement des doses d'eau de plus en plus importantes pour décroître ensuite. On peut chiffrer à 1 verre d'eau toutes les demi-heures, le point maximum de la cure soit vers le 4e ou 5e jour. Ce traitement est excellent contre les **lithiases urinaires, les calculs et les coliques néphrétiques,** et beaucoup de **cas d'urémie et d'albuminerie**. Nous conseillons à tous les grands buveurs et gros mangeurs de faire deux fois l'an une cure de 8 jours pour leurs reins, en suivant cette méthode. Il n'y a pas de contre-indications — sauf peut-être pour les cardiaques très atteints.

Le lavage du sang n'est guère plus compliqué. Les « congestifs » ou les « sanguins » s'en trouvent bien après la quarantaine.

Cette cure s'étend sur 15 jours et comporte à ses débuts purges et lavements quotidiens (pendant 3 jours), puis diète absolue et boire exclusivement notre eau minérale composée de 1 valeur d'eau de mer non purifiée et 3 valeurs d'eau citronnée douce. Ventouses sclarifiées, sangsues ou saignées peuvent accélérer la cure. Cette méthode est expressément recommandée dans tous les cas d'intoxication alimentaire, médicamenteuse et autre ou après une grave maladie infectieuse.

Palpitations (nerveuses). — Irritabilité maladive du plexus cardiaque et de l'organe qu'il commande. Tempérament émotif, autres causes : chagrins, frayeur, thé, café, tabac (jusqu'à 200 pulsations à la minute). Les sanguins doivent être mis à la diète végétale, les nerveux traités par l'eau et l'exercice. **Compresses froides** sur la région précordiale (ou **compresses chaudes** suivant réactions) pour calmer l'accès. Pas de digitale, ni de valériane, ni d'éther sous forme de gouttes. **Bains de pieds chauds sinapisés. Lavements dérivatifs froids** dans les cas de constipation et les coliques venteuses. Le soir, en se couchant, boire **un verre d'eau fraîche** et laver le côté gauche de la poitrine. L'usage interne du jus de citron est recommandé dans les palpitations hystériques.

Voir à ce sujet la cure d'eau distillée du **Docteur Ha'nish.**

VOICI UN EXEMPLE DE MANŒUVRE HYDROTHERAPIQUE : LA DOUCHE INTESTINALE DU DOCTEUR PFLEIDERER (ou le grand lavage de l'intestin à l'eau courante).

L'intestin contient des matières fécales non expulsées, qui peu à peu durcissent et forment croûtes. Les parois s'épaississent, se distendent, le volume intestinal peut doubler dans certains cas. Les muqueuses s'enflamment. C'est alors l'intoxication qui gagne lentement tout l'organisme. Les purgatifs, trop violents, à action trop courte, sont impuissants à délayer et même à amollier ces croûtes qui « maçonnent » la phase interne de l'intestin. Il faut avoir recours au grand lavage. Chaque jour, un lavement à eau courante, de plusieurs litres d'eau, doit être administré, avec une longue canule de 50 à 60 cm., et à double conduit pour les eaux de retour. La position est celle que nous recommandons toujours : à quatre pattes sur les coudes et les genoux. Le malade lui-même ou la personne qui aide, doit assurer la bonne irrigation de la masse intestinale en massant régulièrement l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Une rétraction diaphragmatique rythmée facilite énormément l'opération.

Certains auteurs conseillent une cure de 9 jours, suivie d'un repos d'égale longueur, pour reprendre à nouveau le cycle et cela pendant **3 mois.**

Nous préférons, quant à nous, faire des lavages, plus abondants, sur **3 jours,** seulement, pendant le premier mois, pour arriver à 6 au second, puis à 9 au dernier. Un réglage alimentaire, s'impose. Nous avons obtenu d'excellents résultats, dans des temps très courts (15 à 20 jours de traitement) avec de l'eau préparée à la cendre de bois dur (chêne). Nous recommandons cette pratique. Ce qu'il faut surtout, c'est détremper les croûtes, et **ne pas irriter les muqueuses.**

Si l'on veut obtenir un effet thérapeutique complet, il faut irriger l'intestin jusqu'à ce que l'eau introduite ressorte incolore et inodore, ce qui demande parfois l'emploi de 20 à 30 litres d'eau tiède.

Le docteur **Pfleiderer** utilise son procédé chaque fois qu'il y a lieu de lutter contre une constipation opiniâtre avec forte stase de matières en putréfaction, crampes intestinales, empoisonnement aigu, vomissement

Paludisme (fièvre intermittente). — Le mal débute par des maux de tête, de la lassitude, des troubles digestifs et des frissons. L'accès se caractérise par une phase de froid (sensation de froid intense, peau glacée mais parfois avec fièvre). A ce moment, **compresses chaudes aux pieds et sur la rate.** Une deuxième phase succède à la première, c'est la période de chaleur (peau sèche et brûlante, la soif insatiable). Donner alors au malade **1 cuillerée à bouche d'eau fraîche toutes les 10 minutes,** et faire des **lavages à l'eau à 30°,** progressivement du corps entier, aux pointes extrêmes de la fièvre. Enfin la troisième phase, libératrice éclate, celle de la sueur (la température diminue, le malade élimine). Pour éviter le retour des accès, prendre **des grands bains sudorifiques** chaque jour ou **des bains d'air sec surchauffé,** suivi **d'enveloppements secs.**

incœrcible de la grossesse et toutes maladies causées par une intoxication aiguë ou chronique.

« Très souvent une constipation chronique est améliorée pour longtemps par un seul lavage intestinal. Ce succès s'explique par le fait que les poisons produits par les matières en putréfaction qui stationnent dans l'intestin agissent comme agent paralysant des fibres musculaires et le travail des glandes de la muqueuse intestinale ». D' **Bertholet.**

De nombreuses maladies, leucémie, dérèglement du grand sympathique, foie, eczéma, nervosisme, maigreur, etc... ont pour cause un intestin encombré et dévié de ses fonctions premières. La douche intestinale, donnée dans de bonne condition, permet toujours de véritables résurrections.

REGLES A OBSERVER :

Eau froide et pression assez forte pour les constipés ;

Eau chaude et pression très réduite pour les diarrhétiques.

Etude d'une application hydrothératique pour une maladie donnée :

LA CURE D'EAU, PAR VOIE INTERNE

CHEZ LES HYPERTENDUS (modus opératoire)

Les hypertendus sont des « pléthoriques », c'est-à-dire des sujets dont les organismes sont surchargés de déchets, non utilisés et inutilisables, et à éliminer. L'hypertension a pour cause soit des lésions nerveuses, soit des troubles endocriniens ou humoraux, **soit des affections du cœur et des reins.** Il faut pour « dégager » l'hypertendu le faire uriner — et pour le faire uriner, il faut le faire boire. Cependant l'hypertendu est souvent un malade dont **les reins fonctionnent mal** (rétention d'urine). Dans ce cas, s'il absorbe trop d'eau, celle-ci n'est pas éliminée par les reins, et l'**œdème,** l'**hydropisie** et l'**urémie** se déclarent, en même temps que la pléthore et l'hypertension augmentent. Il faut donc distinguer deux sortes d'hypertension : a) **l'hypertension fonctionnelle,** sans lésion des reins, et b) **l'hypertension néphritique.**

L'hypertension fonctionnelle se soigne simplement par la cure d'eau distillée, progressive. L'absorption doit être réglée sur l'évacuation, en demandant des efforts de plus en plus en grand aux reins, à mesure qu'ils retrouvent leur perméabilité. Au bout d'une quinzaine de jours, le malade commence à uriner abondamment — les déchets sont alors éliminés et la tension tombe.

Péritonite Inflammation du péritoine (les blessures ou infections de l'abdomen sont les causes de la péritonite). La forme chronique est souvent d'origine tuberculeuse. Repos au lit. **Compresses d'eau froide** (glacée) pour calmer les douleurs (certains cas exigent de la chaleur). Faciliter le nettoyage de l'intestin par **des lavements tièdes** qui sont désagréables au malade mais **nécessaires.**

Contre la fièvre, appliquer une toile plongée dans de **l'eau vinaigrée très forte** et très froide (5 % et glacée) sur l'abdomen et renouveler toutes les 10 minutes. **Cataplasmes d'argile,** également. Si le malade ne supporte pas le froid sur le ventre, faire les applications dans la région dorsale. Si pas de résultats, faire alors des **enveloppements très chauds.**

Des cures de rappel doivent être faites 4 fois par an, à chaque saison, pour éviter les récidives. La sclérose rénale peut être ainsi évitée.

L'hypertension néphritique se soigne différemment. Les hypertendus, avec lésion des reins — œdémateux — doivent limiter au début l'absorption de l'eau.

En effet, lorsque ces malades boivent, ils enflent et lorsqu'ils enflent, leur hypertension augmente. La règle à suivre est la suivante :

a) **Néphrite aiguë :**

1er **temps :** suppression totale de l'eau et des boissons durée 24 ou 36 heures — parfois plus ;

2e **temps :** ce temps succède brusquement au premier — **cure dite « d'assaut liquide »** — 1 à 2 litres d'eau en trente minutes.

Répéter ensuite les temps, en surveillant le « débouché reinal ».

b) **Néphrite chronique :**

Réduire au départ les liquides, puis commencer la diète hydrique progressive à l'eau distillée comme pour l'hypertension fonctionnelle. Les eaux minérales d'**Evian**, de **Thonon**, de **Vittel**, de **Contréxéville** et de **Capvern** sont également recommandées.

Lorsque l'hypertension a pour cause **une lésion cardique**, (hypertendus hyposystoliques) la réduction de l'eau s'impose au départ (mais sans suppression), car le cœur n'a pas la force suffisante pour faire passer le sang dans le filtre des reins, d'ou une évacuation très limitée. Le jeûne rythmé facilite la cure, avec quelques saignées pour réduire la masse sanguine. Il faut procéder avec prudence et très progressivement pour la reprise de la cure liquide, finalement indispensable pour le drainage des déchets.

Toutes ces cures d'hypertension s'accompagnent d'applications hydrothérapeutiques externes pour activer la sudation (la peau est un troisième rein). Bains chauds, étuve sèche, enveloppement humide sont de circonstance. Le réglage alimentaire domine le traitement hydrothérapique (vitamine A,). L'hypertension de la vieillesse et des gros mangeurs relève strictement du jeûne, de la cure hydrique et d'un réglage alimentaire.

Rappelons pour conclure **qu'il n'y a pas de médicament chimique vraiment efficace contre l'hypertension,** et que ceux qui existent actuellement sont dangereux : « les vaso-dilateurs ». Quant à la chirurgie (ablation d'un rein, operation de la surrénale ou de la thyroïde,

Phlébite Inflammation des veines de la jambe (le plus souvent) gonflement, douleur, rougeur, marche impossible, caillot de sang obstruant la veine, embolies possibles dans tous les organes. Repos absolu et position élevée de la jambe (au-dessus du bassin). **Compresses froides permanentes** (eau refroidie à la glace). Dès que l'inflammation a disparu, **compresses chaudes** pour aider à la résorption du caillot. **Eaux minérales de Bagnoles-de-l'Orne.** La reprise de la marche doit être très progressive. Nous conseillons de faire les premiers pas dans une baignoire et contenant de **l'eau froide,** puis pendant 2 à 3 mois faire chaque soir **une affusion froide** (10') sur les deux jambes et les pieds. **Lavements.**

suppression des connexions nerveuses commandant à la vaso-constriction), elle lèse l'organisme sans agir sur la vraie cause.

Il existe une cure de rajeunissement, facile à suivre, et sans contre-indication, à la portée de tous et que tout homme ou toute femme, vers la quarantaine, devrait suivre — et répéter après, au moins, une fois tous les cinq ans.

Cette cure de rajeunissement est celle que nous appelons :

LA CURE COMPLETE DU LAVAGE INTERNE, soit :

1° une cure d'eau distillée, suivant les méthodes du **D Ha'nish ;**
2° une cure de douches intestinales, suivant la méthode du **Dr Pfleiderer ;**
3° et une cure de jeûne, suivant la méthode du **Dr Bertholet.**

Les 3 cures sont suivies **simultanément,** en coupant le jeûne absolu de repas aux fruits — ou aux légumes verts crus (salade).

Les bains de sudation aident à l'élimination et sont à conseiller.

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR L'APPLICATION

1° Débuter toujours par 8 jours de jeûne rythmé où l'on réduit progressivement l'alimentation habituelle ;
2° La cure d'eau distillée commence ensuite, pour ne plus s'arrêter qu'à la fin de la cure complète ;
3° Vers le quinzième jour du traitement, les douches intestinales sont données — suivant le rythme indiqué plus haut ;
4° Les périodes de jeûne absolu coïncident avec les jours des douches — les périodes de fruits et légumes avec les jours de repos ;
5° La fin de cure se remarque au bien-être général ressenti ; aux couleurs fraîches du visage, etc... il faut alors cesser le traitement en arrêtant les opérations dans l'ordre suivant : douche intestinale — jeûne — eau distillée — puis reprendre sur 8 jours une alimentaion continue aux fruits et crudités pour passer au légumes cuits à l'étouffée et ne revenir qu'au bout d'un mois, environ, à l'alimentation habituelle.

Cette triple méthode de lavage interne s'adresse à tous ceux qui souffrent de **pléthore** et d'**intoxication,** soit à plus de 60 % des malades.

C'est en quelque sorte, par cette cure complète, « la propreté qui guérit » suivant le mot de **Khune.** C'est la libération des forces et activités cellulaires (échanges) qui demeuraient étouffées, sous la charge des dépôts des substances étrangères, inassimilables (non utilisées et non éliminées), et qui s'accumulent forcément peu à peu à mesure que l'organisme vieillit et que les filtres et les émonctoires ne fonctionnent plus comme en pleine jeunesse. Les cellules débarrassées de toutes leurs impuretés retrouvent leur vitalité.

CONSEILS POUR CEUX QUI VEULENT VIVRE VIEUX

1° **Manger « sec »,** aussi souvent que possible ;
2° **Boire loin des repas** — et peu à la fois ;
3° Chaque soir, prendre **un grand verre de lait d'argile** (eau argileuse) ;
4° Chaque semaine, faire un **jour de diète hydrique ;**
5° Chaque mois, faire 2 jours de jeûne avec absorption quotidienne de **4 à 5 litres d'eau minérale,** suivant notre formule ;
6° Tous les ans, **faire 8 jours de la même cure — ou 4 jours deux fois par an,** au printemps et à l'automne ;
7° **Après 40 ans — puis tous les cinq ans, très régulièrement** — faire sur **3 mois,** la cure complète de rajeunissement.

« L'action de la Mer est considérable, voire toute puissante. L'observation a montré que les os se fortifient, se durcissent sous son action, que les muscles augmentent de volume et de force, que le tissu cellulaire sous-cutané se modifie comme une cire molle, que la peau que nous laissons si stupidement atrophier devient le joli vêtement à la fois souple et résistant qui donne au corps les lignes qu'il doit normalement avoir. Et tous ces biens sont là, gratuitement à notre portée ! Pourquoi si peu savent-ils en profiter ? C'est qu'ils ignorent quels merveilleux effets on peut tirer de cette grande source de vie qu'on appelle la Mer. »

Docteur Pathault.

CHAPITRE III

L'Eau de mer en usage interne et en usage externe

« L'eau de mer, par sa richesse organique et, surtout par le magnésium qu'elle contient, régénère le système nerveux, renforce les globules blancs et crée de la sorte **un état parfait d'immunité naturelle.** »

Dr E. H...

L'eau de mer milieu organique (loi de Constance marine Originelle) : « La vie animale apparue à l'état de cellule dans les mers a toujours tendu à maintenir pour son haut fonctionnement cellulaire à travers la série zoologique les cellules composant chaque organisme dans un milieu marin. »

Quinton.

L'EAU DE MER EST UNE EAU « VIVANTE ET VITALE », UN MERVEILLEUX SERUM PHYSIOLOGIQUE QUI PEUT REMPLACER LE SANG

Des animaux, privés de la totalité de leur sang, purent être maintenus en vie, par injection dans leur système circulatoire d'un volume égal d'eau de mer. Cette expérience montre bien combien la composition de l'eau salée est proche de celle du sang.

Nous savons d'ailleurs que les **sérums physiologiques artificiels** sont des solutions salines, très diluées, se rapprochant de la constitution du sérum sanguin — et que **le fameux sérum** ou **plasma de Quinton** (le meilleur de tous) est tout simplement de l'eau de mer pure et naturelle, recueillie au large des côtes, et à dix mètres de profondeur, puis ramenée au « titre salin » du sang, par adjonction d'eau distillée (1 partie d'eau de mer pour 3 d'eau distillée) cela afin que le sérum soit « isotonique », c'est-à-dire qu'il ait la même pression osmotique que le sang, et puisse convenablement remplir l'office de ce dernier.

Dans les cas d'hémorragie grave, on fait des injections sous-cutanées de ce **sérum marin naturel,** souvent en quantité importante (2.000 gr. en moins de 15 minutes).

Il facilite la coagulation du sang, arrête les hémorragies en nappe et redonne en quelques heures des forces nouvelles au malade. Dans les maladies infectieuses, comme le choléra, les diarrhées, les septicémies et les formes d'éclampsie et d'urémie avec hypotension, ce sérum fait également merveille. Par son action tonique et stimulante, il est encore utilisé dans les cas de lymphatisme scrofuleux, de tuberculose, de troubles menstruels, de gastro-entérite et de neurasthénie.

UNE FOIS L'AN, PENDANT TRENTE JOURS, BUVEZ UN VERRE D'EAU DE MER, MATIN ET SOIR — C'EST UNE CURE DE SANTE

Si les injections sous-cutanées ou intra-veineuses de sérums marins sont excellentes dans le traitement de certaines maladies, pourquoi ne pas utiliser le mode d'absorption légal, c'est-à-dire par voie buccale et envisager des cures d'eau de mer, par doses **buvables,** en thérapeutique et comme méthode de santé ?

L.-G. RANCOULE, dans un de ses livres, écrit à ce sujet : « La richesse de l'eau de mer en **magnésium** — corps régénérateur du système

Pléthore sanguine Excès de sang, fatigue du cœur. Stagnation sanguine dans le foie, les poumons, autour du visage qui est violacé. Pouls dur. Hémorroïdes. Constipation. Congestion du cerveau, etc... Traitement : la cure par la faim (jeûne rythmé). **Hydrothérapie** : Tenir toujours les pieds chauds **(bains de pieds chauds de courte durée, mais fréquents). Lavements intestinaux** (2 à 3 fois par semaine). **Enveloppements** (drap mouillé) **à 22°**, pendant 1 heure 30, chaque jour.

Des petites saignées répétées sont souvent utiles au début.

La méthode de **Schroth** ou « cure par la soif » est à condamner.

Cure de jus de raisin. Cure végétale. Exercitation musculaire.

nerveux et sa faible action laxative font de cet élément naturel un médicament de choix pour bien des maladies. Aussi je m'étonne que la thérapeutique ne s'en soit pas encore emparée, afin de l'utiliser par voie buccale dans bien des cas. Ce serait même une occasion pour toutes les personnes qui vont à la mer, de faire une cure supplémentaire, en prenant un verre d'eau de mer le matin à jeun et un autre avant de se coucher. Ce serait là une manière peu coûteuse de se tonifier le système nerveux ; l'organisme et le tube intestinal en même temps que l'on nettoierai ce dernier ». L'action de l'eau de mer s'explique par ses minéraux, mais — aussi par ses principes **radio-actifs** et un **mucilage,** sorte de « gélose », appartenant au groupe des substances coagulables, provenant des être animés et des plantes qui y vivent.

Par cette particularité, l'eau de mer conviendrait aux **entériteux,** aux **constipés,** dont le mucus intestinal semble faire défaut, auxquels elle tiendrait lieu d'**agar-agar,** cette « gélose » extraite de certaines algues marines (gracilis lichenoïdes) et qu'on leur recommande à cet effet.

Ce qui précède peut s'appliquer également dans les maladies dues à la **consomption** et à la **scrofule : tuberculose** et **rachitisme** notamment.

Nous avons traité et guéri, de nombreux malades de **l'intestin** et sauver bien des **appendices** par une eau minérale de notre composition, prise régulièrement à table en guise de boisson, facile à préparer et peu coûteuse, dont voici la recette :

Oxyde de fer	0 gr. 003	pour 1 litre d'eau distillée
Sulfate de chaux	1 » 394	
Carbonate de chaux	0 » 118	
Sulfate de magnésium	2 » 541	
Chlorure de magnésium	3 » 302	
Chlorure de potassium	0 » 518	
Bromure de sodium	0 » 578	
Chlorure de sodium	30 » 182	

Le Professeur **BERGER,** remarquant l'extrême richesse de l'eau de mer, prétendait avec justesse que « sa composition chimique défiait les ressources de l'analyse et **qu'elle contenait au moins à l'état de traces tous les corps connus** ». Ainsi l'eau de mer contient tous les sels minéraux dont le corps humain a besoin — et dans une composition qui les rend parfaitement assimilables. **La fontaine de Jouvence jaillit donc des profondeurs abyssales.**

Pleurésie Augmentation du liquide des enveloppes des poumons (plèvres). Rarement double. Porte ouverte à la tuberculose. **Lavements tièdes** pour dégager l'intestin. **La sudation modérée,** au début, peut sauver le malade **(boissons chaudes, enveloppements secs, bains de caisse).** Contre la douleur, **compresses chaudes** et cataplasmes de moutarde. **Compresses** de Priessnitz pour faire résorber l'épanchement. **La transpiration artificielle** bien conduite peut éviter la ponction ou thoracentèse. (Nombreux cas de guérison s'il n'y a pas épanchement purulent). **Douches chaudes,** résolutives, dans la pleurésie sèche. Pendant la convalescence, gymnastique respiratoire suivie pour libérer les poumons de leurs adhérences et leur rendre toute élasticité. **Survaporisation interne.**

LE TRAITEMENT DU CANCER ET DE QUELQUES AUTRES MALADIES PAR LA CURE D'EAU DE MER GRACE AU MAGNESIUM QU'ELLE CONTIENT

Reprenant les travaux du Professeur **DELBET**, sur le déséquilibre minéral par excès de potasse et insuffisance de magnésium, comme cause principale des maladies — et les expériences du Docteur **NEVEU** sur la guérison, sans sérum ni vaccin, de la diphtérie, par l'absorption par voie buccale d'une simple solution de Mgcl (Chlorure de magnésium) desséché, nous pensons pouvoir affirmer que le Cancer, qui résulte d'un état organique de déminéralisation et de déséquilibre, peut être **traité avec succès par les cures d'eau de mer.** Nous avons obtenu des améliorations très nettes par des cataplasmes d'argile à l'eau magnésiée sur des tumeurs malignes ou des plaies cancéreuses et nous conseillons toujours après opération et pour éviter les récidives si fréquentes, **un verre d'eau de magnésium** (20 gr. pour un litre) à prendre chaque matin à jeun.

DUBAR a remarqué que le cancer n'existe pas dans les régions où les eaux d'alimentation renferment des sels de magnésie. Le Docteur R. B... écrit de son côté : « Des observations de plus en plus nombreuses prouvent que chez les cancéreux l'injection de sels de magnésie ralentit considérablement la marche du mal... Il faut conseiller aux sujets se trouvant dans les catégories où se recrutent les plus souvent les cancéreux (ceux qui ont atteint la quarantaine, les surmenés du système nerveux par le travail, les préoccupations ou les chagrins) d'introduire quotidiennement un peu de magnésie dans leur boisson, ou 2 gr. de phosphate de magnésie, en un paquet absorbé le soir en se couchant ». Une cure d'eau de mer ou d'eau minérale suivant notre formule, est encore plus indiquée. Dans les cas d'affections nerveuses spasmodiques, comme dans la **chorée** ou danse de Saint Guy, la paralysie agitante ou maladie de PARKINSON et le **tétanos, dont « les causes remontent à des intoxications** et des troubles nerveux siégeant dans le bulbe rachidien, voire dans le cervelet », les injections de sulfate de magnésie ont eut des effets

Poliomélyte Paralysie qui peut gagner les muscles de **la respiration,** d'où l'usage du « poumon d'acier » qui n'est pas un traitement, mais aide le malade à franchir une étape difficile. **Les « anti-biotiques »** sont inefficaces, **les rayons X** toujours dangereux, **les médicaments chimiques** (valériane, gardénal) nuisibles, **quant aux fameux sérums** (sérum de cheval de Petit, et sérum de Netter) leur action est nulle.

Le véritable traitement est une affaire d'alimentation. Il faut veiller aux éliminations (aller 2 fois par jour à la selle) et prendre beaucoup de **Vitamine B²** (naturelles, et non de synthèse). Le massage, l'exercice passif, et surtout **la natation en eau chaude et salée** (séances bi-quotidiennes) sont des moyens de limitation ou de récupération excellents. On a accusé l'eau en boisson, et les bains de rivière de donner la poliomyélite. Le vrai responsable n'est pas le germe mais l'intestin encombré qui retient le germe dans un organisme auto-intoxiqué.

remarquables pouvant aller jusqu'à la guérison, expliquant le pouvoir régénrateur du magnésium sur la cellule nerveuse.

Le Docteur R. B... rapporte que des injections intrarachidiennes de sulfate de magnésie ont fait cesser les contractures du **tétanos** — et que des injections intramusculaires à 25 % à des parkinsonniens ont permis d'obtenir des soulagements et même des guérisons. Pourquoi ne pas essayer, alors, les cures systématiques d'eau de mer — par simple voie buccale — la magnésie ainsi administrée trouvera aussi facilement, sinon mieux, son chemin à travers l'organisme vers les centres nerveux régulateurs pour les régénérer — et la méthode est plus naturelle et sans danger ?

Une expérience de contrôle, qui tend à prouver que la théorie du Professeur Delbet sur l'influence du magnésium pour prévenir le cancer est exact, vient d'être réalisée sur les eaux de Paris.

« L'eau de Paris, en effet, provient de trois réservoirs différents : celui de Montsouris, qui reçoit des eaux de source et une petite partie d'eau de Seine ; celui de Ménilmontant, alimenté par les eaux de la Marne et de la Dhuys ; celui de Montretout, recevant en parties égales l'eau de l'Avre et de l'eau de Seine.

Or ces eaux ont une teneur en magnésie très différente. Lorsqu'on compare la teneur en magnésium des eaux consommées par les divers arrondissements de Paris et la répartition des cas de cancer dans cette ville, on constate une curieuse concordance, comme le montre le tableau suivant :

	Milligrammes d'oxyde de magnésium par litre	Mortalité par cancer		
		1932	1933	1947
Montsouris	2,7	10,94	11,92	17,08
Montretout	4,5	10,47	10,59	16,18
Ménilmontant	14	8,32	9,07	14,52

Ainsi, la mortalité cancéreuse semble nettement plus forte dans les quartiers de la capitale alimentés par de l'eau pauvre en magnésium, et inversement. »

(Extrait de « Votre Santé »)

A notre époque, où les êtres humains sont « **déminéralisés** » par l'abus des **engrais potassiques,** des **aliments** « **surcuits** », et **acidifiants** comme le lait bouilli, le pain blanc, le sucre blanc — où nous sommes tous des « dessalés », suivant l'heureure expression du Professeur **Parandel,** voulant dire que nous sommes victimes de carence en sels minéraux (acatalose) — il serait d'un grand intérêt pour la protection de la race d'ajouter un pourcentage d'eau de mer naturelle (de 5 à 10 %) à l'eau de boisson, distribuée dans les villes. Ce serait là une lutte intelligente contre le cancer — terrible mal qui en moins de 20 ans, a doublé son chiffre de mortalité. Nous sommes, actuellement, à 80.000 morts an pour la France — et à 2.000.000 pour le monde entier. Et bientôt, il faudra, sans aucun doute, noter encore une augmentation.

Le Docteur **Hautefeuille** écrit : « L'eau de mer contient 35 gr. de sels minéraux par litre (chlorure de sodium : 20 gr. — chlorure de magnésium, sulfate de magnésie et de soude totalisent le reste). A côté des éléments dosables, l'eau de mer contient de catalyseurs (or, iode, brome, cuivre, zinc, nickel, cobalt, manganèse, chrome, argent, etc...). Les sulfates sont bons pour le foie, le magnésium et les catalyseurs sont indispensables dans **la lutte contre le Cancer et la Tuberculose** ».

Et le Docteur **Pathault**, de son côté, déclare résumant le problème :

« La composition de nos humeurs, du sérum sanguin se rapproche de la composition de l'eau de mer. On peut donc dire sans paradoxe que se rapprocher de la mer c'est revenir aux grandes sources de la vie. »

L'EAU DE MER SUR LE CORPS EST PRESQUE UNE PANACEE ET C'EST LA GRANDE REDEMPTRICE DE TOUTES LES AFFECTIONS OSSEUSES ET SCROFULEUSES

Nombreux sont les malades qui peuvent tirer le plus grand bien des bains de mer. Tous les enfants atteints de mauvaise nutrition, de lymphatisme scrofuleux et de rachitisme, d'ostéites et caries sont considérablement améliorés.

Les petits « Vénitiens », à peau blanche, fine et marbrée à l'iris bleuâtre, aux poils roux, à la sueur facile et aux chairs molles, futurs candidats à la tuberculose sont revigorés en peu de temps par la cure marine qui est la seule méthode de traitement vraiment efficace pour eux — mais qui doit de préférence être pratiquée sur les Côtes du Nord ou la Côte d'Emeraude.

Pour les adultes, la mer dispense aussi ses bienfaits dans tous les cas d'anémie, de chlorose, de tuberculose scrofuleuse et ganglionnaire, de rachitisme, de maladies de la matrice, d'hystérie, de dyspepsie, de goutte, d'affections respiratoires telles que **bronchite, asthme et phtisie à ses débuts**, etc...

Pour les malades, les applications d'eau de mer vont des simples lavages, ablutions ou cataplasmes à température variée, jusqu'aux bains entiers, de durée plus ou moins longue, en salle ou en pleine eau.

Les grands nerveux ont intérêt à prendre l'eau de mer sous forme de douche descendante, d'abord tiède, puis froide mais de courte durée. Les très jeunes enfants à réactions difficiles, les nouveaux-nés atteints d'athrepsie soit gastro-entérite, de diarrhée verte, d'amaigrissement, de vomissement, d'éruption, se refroidissant vite et au pouls faible, par suite d'une alimentation défectueuse, au lait de vache pasteurisé —

Plombières (Vosg.) Station minérale très fréquentée aux eaux silicatées sodiques. Température de 12° à 70°. **27 sources.** L'usage interne de l'eau est un complément des applications externes.

Soins :

1° Maladies du tube digestif et de ses annexes ;
2° Maladies de l'appareil nerveux ;
3° Affections rhumatismales ;
4° Maladies des organes génito-urinaires.

doivent être baignés deux fois par jour dans de l'eau de mer chaude à 35° pendant une vingtaine de minutes. C'est la cure de choix des rachitiques et des « prématurés ».

Les bains de piscines, en eau tiède, sont bons pour les enfants du deuxième âge trop chétifs, malingres ou déprimés qui ne peuvent supporter l'eau froide du large.

A côté des applications d'eau de mer naturelle, il ne faut pas oublier de mentionner les précieux adjuvants que sont dans certains cas les emplois d'eau de mer artificielle.

Les eaux mères de sel, ou eaux résiduelles issues de la fabrication du sel et très riches en chlorure de sodium et en bromure servent à faire des « compresses résolutives », chaudes, qu'on laisse en place à longueur de nuit sur les adénites cervicales et les fongosités ou végétations qui naissent à la surface des plaies et nuisent à la cicatrisation.

Le Docteur **Hautefeuille,** parlant de l'intoxication potassique, conseille les applications d'eau mère de marais salants. Il écrit : « La sudation (naturelle, artificielle ou solaire selon les cas cliniques) élimine l'excès de potassium sanguin et favorise une légère acidose en permettant à la peau de récupérer. **Le bain de mer** rétablit l'équilibre minéral. La peau absorbe les éléments minéraux. L'eau de mer est pauvre en potassium. Pratiquement, il suffit de faire **une application le matin d'eau mère de marais salants** sur tout le corps pour remplacer le bain de mer. Signalons que certains malades ressentent une euphorie immédiate après cette application. »

Les bains chauds d'eau de mer « fortifiée », aux algues (goëmon), riches en sels alcalins et iodures sont donnés aux lymphatiques pour exciter leur appétit, activer leur circulation et digestion et favoriser les évacuations rénales.

Le bain de mer artificiel est obtenu, chez soi, en baignoire, en mettant pour 200 litres d'eau, les quantits suivantes de sels minéraux : sel gris : 6 kg. — sulfate de soude : 2 kg. 700 — chlorure de calcium : 500 gr. — chlorure de magnésium : 2 kg. En eau chaude (37à-40°), il fait merveille dans le cas de **sinusite rebelle et de rhume des foins** (avec vaporisation sur les muqueuses du nez).

L'eau de mer, survaporisée, apporte aux bronchiteux des améliorations rapides et spectaculaires.

Prostatite Hypertrophie de la prostate qui empêche d'uriner. L'opération est dangereuse et peut être éviter par une méthode naturelle de traitement. Réglage alimentaire. Massages rectaux. Le traitement par l'eau se décompose ainsi : a) Tous les jours, **lavements tièdes** à la cendre de bois dur, puis les espacer à mesure que la prostate se dégonfle ; b) **Bains de siège chauds,** matin, midi et soir de 20', les réduire à 1 dès que l'amélioration est sensible ; c) **Compresses chaudes sur le bas-ventre et les reins,** le soir au lit, pendant 30 minutes (ensuite 2 à 3 fois par semaine). Eviter la constipation, et les mets excitants. Suppression absolue du vin, de l'alcool, du tabac et des viandes.

LES QUATRE PHASES PAR LESQUELLES PASSENT L'ORGANISME HUMAIN LORSQU'ON LE MET EN PRÉSENCE D'UN MILIEU NOUVEAU, COMME LA MER (Docteur Pathault)

« Le séjour au bord de la mer ne doit pas être considéré avec indifférence par tous ceux qui ont le souci, bien légitime d'ailleurs, de leur précieuse personne. Lors de son arrivée, que fait le baigneur ? Il réclame avec énergie une villa ou une chambre ayant « vu sur la mer. »

Première erreur : brusquement transporté de son milieu confiné des grandes villes dans un milieu tout autre, la réaction est trop brusque ; certains malaises, insomnies, agitation, fatigue, dépression, sont la résultante de son imprudence. Il faut donc avant tout s'habituer : donc il faut envisager une première période ou **Période d'Adaptation.** Ce n'est que petit à petit que le baigneur s'approchera de l'élément actif, c'est-à-dire que peu à peu il fréquentera plus longuement la plage. Il finira seulement au bout de dix ou quinze jours par pouvoir y passer la plus grande partie de sa journée. Alors commence une deuxième période ou **Période d'Action :** les malaises ont disparu, le sujet acclimaté peut supporter le contact prolongé de la mer, mais n'allez pas croire qu'immédiatement il se transformera. Tout d'abord la désassimilation l'emportera sur l'assimilation ; le sujet maigrira et ses forces, loin de s'augmenter, sembleront décroître. Terminé à ce moment le séjour au bord de la mer peut faire plus de mal que de bien, c'est une véritable épuration de tout l'organisme. Mais au bout d'un temps plus ou moins long, dix à quinze jours encore, celui-ci réagit ; il commence alors seulement à profiter de façon complète de son séjour ; les phénomènes d'assimilation stimulés par cette sorte de purge l'emportent, les forces renaissent, s'accroissent, le bien-être devient parfait ; c'est la troisième période ou **Période de Réaction** où l'organisme utilise au mieux les forces marines mises à sa disposition. Cette série de progrès se continue pendant plusieurs mois ; d'abord très rapides, ils finissent par se ralentir et un équilibre tend à s'établir. C'est la quatrième période ou **Période de Stabilisation...** ».

Il y a cependant des contre-indications à la cure marine, et que voici :

Les cas d'extrême nervosité, d'eczéma tenace chez le jeune enfant, les affections cutanées en général, les ophtalmies, les maladies des yeux et des paupières, les lésions des muqueuses, de l'oreille n'ont rien à gagner à la cure marine : bien au contraire cette dernière active les manifestations du mal.

Ptose de l'estomac (chute de cet organe). — 1° Manger « couché », à la romaine, et rester dans la position étendue jusqu'à la fin de la digestion ;

2° Manger peu, lentement, **sans boire,** et des crudités de préférence. La règle est : « Manger **dur, sec et cru** » ;

3° Loin des repas, **boire souvent de petites gorgées d'eau glacée** pour tonifier l'estomac par contraction des muscles évacuateurs ;

4° Loin des repas, **compresses froides** sur la région stomacale, de 10 à 15 minutes. Pendant la digestion, **compresses chaudes** sur le foie.

Les cardiaques, les rhumatisants articulaires, les artério-scléreux graves, les tuberculeux à caverne, les malades ptosés, les femmes enceintes ne retirent également aucun profit de l'eau de mer — et doivent aller vers les eaux douces et la campagne.

LES BAINS DE MER RENFORCENT LES « BIEN-PORTANTS » MAIS A CONDITION D'EN USER AVEC METHODE

Pris dans de bonnes conditions, ils sont toujours toniques et excitants pour toute personne en bonne santé. Leurs effets se remarquent à une circulation accélérée, à une respiration plus profonde, a une meilleure digestion, à une assimilation et désassimilation plus rapide et à une élimination d'urine plus importante. Cependant pour que les bains de mer produisent tous leurs effets, il faut respecter certaines conditions d'application.

1° **Les Zones :** La France compte quatre zones climatiques des eaux : ces zones correspondent aux quatre tempéraments humains.

LA COTE DU NORD :

De DUNKERQUE à NANTES : convient aux lymphatiques ;

LA COTE D'EMERAUDE :

De NANTES à BORDEAUX : convient aux bilieux ;

LA COTE D'ARGENT :

De BORDEAUX à BIARRITZ : convient aux nerveux ;

LA COTE D'AZUR :

De PERPIGNAN à NICE : convient aux sanguins.

2° **Les lieux :** Comment choisir une bonne plage pour la qualité des eaux.

Le voisinage des marais, qui corrompent les eaux est à éviter ; de même, les alentours des embouchures de rivières qui diminuent la salure de la mer. Il faut fuir aussi les plages à gros galets et à sable mou, dépourvu de varech, aux eaux pauvres en substances organiques.

3° **Les heures et durées des bains :**

Les heures les plus favorables, à température moyenne, sont de 10 h. à 12 h. et de 15 h. à 18 h.

Les bains courts (2 à 5 minutes) sont fortifiants.

Les bains moyens (15 à 20 minutes) sont calmants.

Les bains longs (1 h. et plus) sont déprimants et à déconseiller.

Au sortir du bain, il faut s'envelopper d'un peignoir par temps de grand vent et de ciel couvert. Lorsqu'il fait très chaud les bains courts

Purpura Troubles de la circulation avec hémorragies, fièvre, vomissements, faiblesse générale, éruptions de taches sur la peau, etc... Repos physique complet. **Lavements tièdes prolongés.** Alimentation riche en sels minéraux organiques (phosphore, arsenic, fer, calcium). L'hydrothérapie consiste au début en **lotions douces,** en **frictions** et en bains de jambes (à 33°), pendant 2 à 3 minutes. Plus tard, faire suer le malade pour éliminer les substances morbides par **2 bains d'air sec surchauffé** par semaine, suivis d'enveloppements humides. Autre moyen : **bains chauds** (38 à 39°) et **ablutions** à 25°. Enveloppements secs, au lit (1 à 2 h.), suivis de lotions fraîches à 25°.

et répétés ne sont pas préjudiciables mais fatiguent toujours un peu et prédisposent à des fatigues matinales et courbatures.

Le meilleur bain par les grandes chaleurs est celui du matin (8 h.) et du soir (20 h.). En cas d'insomnie le bain de minuit apporte le repos.

4° **La technique du bain :**

L'immersion doit être assez rapide, après avoir mouillé la tête et la nuque à l'eau froide — pour éviter les phénomènes de congestion. A l'entrée, on doit éprouver un premier frisson ou **oppression de contact** — accompagné de pâleur, suffocation, ralentissement de la circulation — de très courte durée (1 minute au maximum). Une courte gymnastique d'échauffement est excellente avant l'entrée dans l'eau pour accroître l'intensité de la réaction.

A cette oppression doit succéder rapidement **une sensation de chaleur** (2e temps) — sensation agréable où la respiration devient profonde, la peau colorée et où un bien-être envahit le corps tout entier. Cette réaction est indispensable et le bain doit prendre fin avant elle. Malheureusement elle passe vite et le plaisir des jeux fait souvent oublier les lois élémentaires de la prudence.

La sensation de froid (troisième temps et deuxième frisson) s'empare du baigneur et c'est le signe annonciateur du mauvais bain. Beaucoup de femmes, isolées par leur tissu adipeux ne sentent pas ce refroidissement et sortent de l'eau complètement glacée. Les hommes sont moins résistants et abandonnent bien avant.

Les mauvais bains (trop longs et trop froids) provoquent des crampes, des syncopes, des maux de tête, des vomissements, des diarrhées, des troubles de règles chez la femme et un curieux mal : **l'urticaire marin.**

DE LA MER COMME DE TOUTES LES BONNES CHOSES IL FAUT SAVOIR USER MAIS NE PAS ABUSER ET FAIRE QUE L'ABUS N'ENLEVE PAS L'USAGE

« Retenons tout d'abord avec **Félix Lagrange** que la mer fatigue : « elle fatigue même les marins quand ils la reprennent après quelques semaines passées à terre. Les premiers jours de navigation sont pénibles, les jambes et les bras sont cassés, la courbature n'est pas rare. »

Rachitisme Maladie des enfants, privés de soleil (vitamine D) et de sels calciques (végétalisés, et assimilables). Hérédité alcoolique, tabagique, ou prédisposition tuberculeuse. Forme avancée de déminéralisation. Aliments riches en chaux, en iode, en phosphore, en oxydases et diastases. **Eau vitale** des fruits et des légumes. **Eau de blé,** et **lait d'argile** en boisson. **Bains chauds, généraux et salés,** puis à mesure que l'état du sujet s'améliore **douches au jet** à température de plus en plus basse pour arriver à l'eau froide, après les séances de bains de soleil ou après un échauffement par l'exercice modéré. Pas de calcium pharmaceutique inassimilable pour l'organisme et pas de piqûres, mais une vie saine, une nourriture « vivante », **du soleil et de l'eau sur le corps, pour tonifier,** suffisent à la guérison. **Aquapuncture sur les plaques toniques.**

Si la mer fatigue les marins, à plus forte raison fatigue-t-elle les terriens qui n'y sont pas adaptés !

Le Docteur **Tissié** en explique les raisons. Il existe une fatigue spéciale des sens due aux trop grandes excitations. L'ouïe est énervée par le bruit perpétuel des vagues surtout à marée haute, la vue l'est également par ce mouvement continu. Il faut y joindre la réflexion de la lumière par les surfaces liquides. Cette excitation provoque chez certaines personnes de vives céphalalgies, avec points douloureux dans la région temporale.

EXISTE-T-IL VRAIMENT DES RISQUES DE MORT PAR CONGESTION — EN PERIODE DE DIGESTION ?

Qu'il s'agisse d'eau de mer ou d'eau douce le problème est le même. Après un repas et en pleine période digestive, est-il prudent de se baigner ?

Voici l'opinion du Docteur **Poucel, parlant des « Noyades » :**

... Les causes en sont diverses. Souvent, ce sont des baigneurs **qui ne savent pas nager.** Dans ces cas, le mécanisme de la mort saute aux yeux.

... Mais il y a aussi une variété de mort subite très spéciale, dite « mort par congestion », et qui se produit brutalement au cours, ou plutôt au début du bain en période digestive. Je me suis demandé si ce n'était pas une simple croyance populaire, un préjugé comme il y en a tant. Mais non ; il faut admettre la réalité de ces effroyables accidents, qui ne sont pas extrêmement rares.

L'avis de l'auteur. — Ayant fréquenté de nombreux cercles de nageurs, et après avoir expérimenté sur nous même et des centaines de sujets, nous croyons pouvoir conclure ainsi :

1° « **La mort par congestion** » **pendant le bain, après les repas, n'existe pas.** On meurt dans l'eau, tout simplement, comme on peut mourir sur terre brusquement pour de nombreuses raisons. Lorsqu'on ignore les causes d'une noyade, on parle toujours de congestion. C'est là une habitude de journaliste ;

2° **Toute personne des 2 sexes, entraînée à l'eau froide, peut se baigner pendant la digestion — sans aucun risque** — bien que cela ne soit pas recommandé. Elle ne risque pas la mort, mais une indigestion ou une digestion retardée (exactement comme au cours d'un exercice violent, en effort cérébral, ou une cure de soleil) ;

3° Les gros mangeurs de viande, et les buveurs de vin supportent moins bien l'eau froide que les aquo-fruito-végétariens (même chose pour l'exercice, le travail de tête et le soleil). Nous ne notons, cependant aucun accident sous notre contrôle, même sur des sujets, en état d'ébriété manifeste ;

4° Après 40 ans, si l'entraînement fait défaut — l'eau froide, durant la digestion, suffoque les grands nerveux au point de leur faire perdre leur commande neuro-musculaire, d'où accident possible, mais il n'y a pas réellement phénomène de congestion. En insistant, les troubles disparaissent (des précautions de sécurité s'imposent, néanmoins).

« La vérité est que toutes les découvertes récentes confirment ce que l'expérience nous a appris depuis une lointaine antiquité, **l'action puissante des eaux minérales, même celles qui contiennent peu de substances chimiques** pour guérir les maladies, pour hâter les convalescences, pour prévenir le retour des attaques d'une affection chronique, **pour dépurer le corps des principes nuisibles qu'une mauvaise hygiène y avait accumulés.** »

Docteur Galtier-Boissière.

CHAPITRE IV

Les Eaux Minérales (ou les eaux de terre)

« La nature nous offre **un médicament chimique, par excellence : l'eau minérale** — mais fait au creuset des laboratoires où l'homme n'a jamais mîs la main — **n'est-ce pas une référence ?** »

« Comme il y a des saints pour toutes les misères, il y a des eaux pour toutes les maladies. »

Intoxiqués, pléthoriques, carencés : Tous les malades sont justiciables, à un moment donné, d'un traitement de base par l'eau et d'une cure hydro-minérale.

Le corps humain est formé en grande partie de substances dissoutes dans l'eau et ces substances ne peuvent s'intégrer à l'organisme, ou en être détachées (lorsqu'elles sont inutilisables) que diluées dans l'eau. L'eau apporte, comble, fixe, reconstruit les éléments usés, arrache, nettoie, décrasse, draîne les déchets — c'est le moyen de transport des matériaux nécessaires à la vie cellulaire. **Etant donné sa double action** (fourniture et enlèvement), **le traitement par les eaux minérales comporte deux phases très distinctes :**

1° **Une première phase de drainage organique** (ou cure-nettoyage — ou encore cure-balayage du **Professeur Carrigou**) — qui consiste à faire passer dans l'économie une grande quantité de liquide — uniquement pour diluer et entraîner les déchets accumulés au niveau des cellules — les eaux les plus pauvres en sels minéraux sont nécessairement les meilleures (nous retrouvons là la technique de la cure du **Docteur Ha'nish** — à l'eau distillée, dont nous avons déjà parlé plus haut).

2° **Une deuxième phase de reconstruction minérale** (pour combler les carences minérales, soit apporter au corps les métaux dont il a besoin, et cela dans un état naturel et d'extrême division facilitant l'absorption). Le **Professeur Lépine** a montré la puissance de ces mélanges, à petites doses et « dynamisés ». L'homéopathie s'en est inspirée. Mentionnons, comme nous le verrons plus tard, que toutes les eaux n'ont pas les mêmes propriétés ; et que si l'eau de mer a même composition ou presque, les eaux de terre diffèrent et il faut savoir les choisir suivant les carences à combler.

Les eaux, dites minérales, se différencient les unes des autres et des eaux douces, ordinaires par leur richesse en minéraux, en gaz, en éléments radio-actifs, en ferments et en microbes qui en font leurs vertus.

Le **Professeur Gautier** a précisé l'origine de ces eaux : « Autrefois, on pensait que toutes les eaux minérales provenaient de l'infiltration à travers les failles terrestres des eaux météoriques et marines, ces eaux se chargeaient ensuite dans leur trajet souterrain de matériaux salins

Radio-activité des eaux L'eau minérale la plus radio-active de France est celle de **Sail-les-Bains (source des Romains)**. Le Dr **Th. Nogier** a évalué la radio-activité de cette eau au chiffre de 55,15 millimicrocuries par litre, au déversoir (or, comme le déversoir est à 12 ou 15 mètres en aval du Griffon, le chiffre vrai que des mesures ultérieures permettront d'établir sera vraisemblablement supérieur au chiffre ci-dessus). Rappelons que les autres sources radio-actives, qui viennent ensuite, sont : 1° **La source Lepape,** à Bagnères de Luchon, avec 41,5 millimicrocuries, et ; 2° **La source des Estreys** (Haute-Loire), avec 34 millimicrocuries. Les autres sources de **Sail-les-Bains** ont des radio-activités moindre (signalons la **source du Hamel,** avec 11,47 millimicrocuries par litre à l'émergence).

et de gaz. Cette théorie justifiée pour la plupart des eaux froides, ne l'est pas pour les eaux thermales de composition et de température constantes qui viennent, au contraire, des profondeurs de la terre, du voisinage même du noyau de notre monde. Elles sont groupées par régions et sortent d'anciens cratères ou de fissures provoquées par la venue au jour de roches éruptives. Les volcans et l'émergence des eaux thermales ont la même signification ; violents ou continus et réguliers, ces deux phénomènes nous apportent le témoignage du travail intense qui se poursuit au sein du globe sur lequel nous vivons. Toutes les substances qui s'exalent du griffon des eaux minérales sont également les éléments caractéristiques d'émissions d'origine ignée et existent dans les fumerolles, à savoir : le fer, le cuivre, les phosphates, l'acide borique (les eaux salées de Balarne et de Bourbonne), l'arsenic, les chlorures, la silice, des traces d'iode (eaux de la Bourboule), le brome (eaux de Bourbon-l'Archambault), les sulfures associés aux chlorures (eaux d'Allevard), le soufre, l'azote, l'ammoniaque, le phosphore (Barèges, Eaux-Bonnes, Luchon, Cauterets).

On peut se représenter les sources d'un groupement comme les terminaisons d'un seul arbre dont le tronc s'appuierait sur le noyau central et dont les branches, en se déversifiant, fongeraient des roches cristallines de nature commune ou différente, d'où la variété de composition de chacune.

La proportion des substances varient considérablement bien que quelques mètres seulement séparent deux sources. Ainsi la base de toutes les eaux d'Auvergne est fournie par des sels alcalins, mais l'une en contient comme Vals jusqu'à 7 grammes, alors que d'autres sources n'en renferment que quelques centigrammes. A ce principe uniforme, viennent s'ajouter un ou plusieurs autres sels qui donnent, suivant la dose, sa caractéristique à chaque station : ici, c'est l'arsenic (La Bourboule) ; là, le fer (Renlaigue, Neyrac) ; autre part, la lithine ou l'abondance extrême du gaz carbonique. L'alcalinité peut provenir, du reste, du bicarbonate de soude seul (eaux alcalines pures) ou associé au bicarbonate de chaux (eaux alcalines mixtes), au chlorure de sodium (eaux alcalines chlorurées) ou au sulfate de soude (eaux alcalines sulfatées).

L'eau, elle-même, qui transporte ces principes, résulte des réactions du feu central. **C'est une eau nouvelle, native,** dit **Gautier,** formée par

Radiodermite Inflammation de la peau pouvant aller jusqu'à des brûlures graves et profondes sous l'action des rayons X. Il faut refuser énergiquement tout traitement radiothérapique qui brûle et détruit les fonctions cellulaires et les activités organisatrices centrales (noyau, système nerveux). Les guérisons obtenues de la sorte ne sont qu'apparentes (cancers et rayons X), épuisent les ressources vitales du malade et conduisent à des rechutes ou à des récidives encore plus importantes, sans réaction aucune du terrain.

Les brûlures par rayons X doivent être traitées par des **bains locaux d'eau chlorophyllienne** et des **cataplasmes de chlorophylle.**

L'argile est le rayon X naturel, ne jamais l'oublier.

l'oxydation de l'hydrogène qui se dégage incessament des parties les plus profondes et les plus chaudes du globe, au contact des oxydes métalliques rencontrés sur son passage ; une température de 170° suffit pour provoquer cette union de l'oxygène et de l'hydrogène sous forme d'eau ; or la température des laves atteint 1.100° ! ».

Comment s'effectue la minéralisation des eaux thermales ?

La vapeur d'eau, créée ainsi qu'il vient d'être dit, rencontre des azotures, des sulfures de bore, de silicium, de titane, de fer, etc... qui sont transformés et donnent de l'azote, de l'hydrogène sulfuré, des acides boriques, silicique, titanique, des oxydes métalliques. En agissant sur les chlorures, l'eau donne naissance à de l'acide chlorhydrique. « D'autre part, les silicates, dans des régions moins profondes, lorsque la vapeur d'eau a pu se liquéfier, se dissolvent dans cette eau où l'acide carbonique précipite la silice et forment des bicarbonates alcalins qui constituent une gamme intéressante de nos eaux (Vichy, Vals). Les eaux qui contiennent du chlorure de sodium ont entraîné ce sel au passage, lorsqu'elles étaient à l'état de vapeur, en même temps que du fer (Salins, Moutiers), des sulfures (Uriage), des carbonates sodiques (Royat, Saint-Nectaire) ». **(Gautier).**

Les roches primitives (granit, porphyre) contiennent sous forme de combinaisons stables, des sels, des gaz, de l'eau. Par le chauffage au rouge le **Professeur Gautier** les en extrait. D'autre part, en faisant agir de l'eau pure à une température de 280 à 300° sur des poudres de granit qui contiennent du sulfosilicate de soude, il obtient des eaux minérales sulfureuses sodiques tout à fait analogues aux eaux de Barèges, Luchon, Labassère. **Cette sorte de distallation des roches constitue une synthèse des eaux thermales, une reconstitution en petit** (et en moins achevée) **de l'œuvre continuelle de la nature** (Larousse médical).

Ces expériences prouvent la justesse de la théorie de **Gautier** sur l'origine des eaux minérales, mais il ne peut être question pour l'homme de faire « des eaux artificielles », car il ne pourra jamais reproduire intégralement le cycle naturel.

Comme l'eau de mer, l'eau de terre (minérale) échappe à toute analyse, rendant de la sorte sa synthèse impossible. Elle contient, en suspend, des éléments infiniments petits, à l'état de trace, de marque ou d'imprégnation, semblable en cela aux solutions homéopathiques, et dynamisée comme elles.

Régles douloureuses Faire 2 fois par jour (matin et soir) des **bains de siège — froids,** entre les dates des règles — **chauds, pendant les règles.** Les bains doivent être accompagnés de **frictions des reins et du bas-ventre.** Maintenir les températures chaudes ou froides durant tout le bain (20 minutes) en renouvelant une partie de l'eau.

Les règles doivent durer 4 jours, jamais plus ni moins, et le sang doit être très pur. Cette méthode est excellente pour régulariser les règles, pour activer la circulation, combattre la leucorrhée et le retour d'âge. En cas de pertes, bains au lait d'argile. Les injections avec des produits, dits « désinfectants », ne sont pas conseillés.

A titre indicatif, voici le tableau de **Willm** et **Jacquot** :

TABLEAU RESUME DES ELEMENTS QUI SE RENCONTRENT DANS LES EAUX MINERALES FRANÇAISES

Oxygène — Hydrogène

Eléments électro-négatifs ou acides.	Eléments électro-positifs ou basiques.
Eléments fondamentaux	
Azote (gazeux). Chlore (clorures). Soufre (hydrogène sulfuré, sulfures, sulfates, hyposulfites). Carbone (acide carbonique et carbonates). Silicium (silice et silicates).	Calcium. Magnésium. Sodium. Potassium. Fer.
Eléments assez fréquents mais peu abondants	
Brome (bromures). Iode (iodures). Fluor (fluorures). Azote (azotates, ammoniaques). Bore (borates). Phosphore (phosphates). Arsenic (arséniates, sulfarséniates).	Strontium. Manganèse. Lithium. Rubidium. Cuivre.
Eléments ne se rencontrant que rarement	
On a encore signalé l'argent, l'antimoine, le plomb, le bismuth, l'étain, le mercure.	Aluminium. Baryum. Nickel. Cobalt. Glucinium. Zinc, Cadmium. Cesium.

1° **On trouve aussi dans les eaux minérales de tous les gaz et des gaz rares en quantité.** — Azote, hydrogène, oxyde de carbone, oxygène, hydrogène sulfuré, acide carbonique, etc... s'y trouvent communément, mais où la richesse des eaux minérales est étonnante, c'est en gaz rares. Alors qu'on trouve dans l'air très peu de ces gaz (0,932 d'**argon,** 0,00181 de **Néon,** 0,00054 d'**hélium,** 0,0000049 de **crypton,** et à peine 0,00000059 de **Xénon** pour 100 volumes atmosphériques), certaines eaux, comme celles

Rhume des foins Maladie nerveuse qui se répète à la saison des foins — pénible mais non dangereuse. Prendre régulièrement chaque jour, et même deux fois par jour, **un bain d'eau salée** (sel marin), **très chaud** (40°), de 20° à 30°, **avec 2 ou 3 poussées de chaleur.** Ce bain doit être suivi d'une rapide **ablution froide.** Pendant le bain, **renifler l'eau salée.** Boire aussi 3 grs. d'anis et de molène sur un quart de litre d'eau vinaigrée (1/4 vinaigre, 3/4 d'eau), avec addition de miel (toutes les heures, une demi-cuillerée à café de la potion). Aspirer encore tous les quarts d'heure par le nez **de l'eau citronnée.** Diète, régime aquo-fruitarien. Sudation. **Inhalation de vapeur survaporisée, salée.**

de La Bourboule, de Néris ou d'Ax en contiennent des milliers de fois plus.

2° **On y remarque encore des substances radio-actives, nées des roches en fusion et des forces électro-magnétique du noyau terrestre.**

Mentionnons le **radium,** l'**uranium,** l'**actinium,** le **polonium** ; tous ces gaz ont un grand pouvoir « diffusif », ce qui explique l'action de certaines eaux très peu minéralisées, comme celles de **Plombières** et de **Luxeuil.** Constatons, d'autre part, que **la radio-activité des eaux semble en raison inverse de leur minéralisation.**

Tableau montrant la quantité de gaz rares et le degré de la radio-activité de quelques sources d'eaux minérales (d'après Ch. Moureu)

SOURCES	GAZ SPONTANES (litres par an)	GAZ RARES			
		En bloc (litres par an)	Argon et traces de crypton et de xénon (litres par an)	Hélium et traces de néon (litres par an)	Emanation de radium en équilibre avec la source en microcuries
Ax (source Viguerie)	560.640	8.760	8.217	513	146.6
Bains-les-Bains (s. savonneuse)	4.891	61	51,3	9,7	1.95
Bourbon-Lancy (s. Lymbe)	547.500	16.097	6.077	10.020	108.40
Cauterets (s. Raillère)	6.920	103,2	95,3	7,9	0.46
Eaux-Bonnes (source Vieille)	10.950	198	133	65	0.82
La Bourboule (source Choussy)	30.484.800	33.532	30.484	3.048	76.210
Luxeuil (Grand Bain)	36.354	741	473	268	2.061
Maizières (s. Romaine)	18.250	1.203	150	1.053	3,50
Néris (s. César)	3.504.000	64.820	30.830	33.900	365,05
Plombières (source Vauquelin)	17.520	324	288	36	3.66
Santenay (s. Carnot)	179.000	19.170	1.345	17.845	12,53

Le **Professeur Moureu,** auteur du tableau ci-dessus, a étudié le mécanisme thérapeutique de la radio-activité des eaux — voici ce qu'il en dit : ... « Le radium, dérivé de l'uranium, a la curieuse propriété d'être un élément instable dont l'élément premier, l'atome, se fragmente graduellement en : 1° **hélium,** élément stable et non radio-actif ; 2° en **émanation radio-active** ou **niton** (luisant dans l'obscurité), qui donne naissance successivement aux **radiums** A, B, C, D, E, F, ou polonium, et enfin peut-être au plomb. Au cours de cette « dégradation » progressive

de ses atomes, le radium libère sous forme de lumière, de chaleur, d'électricité et de rayons analogues aux rayons X, d'énormes quantités d'énergie.

Le maximum de radio-activité existe au moment de l'émergence. La quantité d'émanation en équilibre avec chaque source est exprimée en **microcuries** (millionièmes de curie, le curie étant la quantité d'émanation en équilibre avec 1 gramme de radium. Les nombres représentent donc aussi les masses de radium en microgrammes (millionièmes de gramme ou millièmes de milligramme) auxquelles les sources sont équivalentes pour la production de l'émanation dans les gaz spontanés. (Moureu).

Ce sont ces énergies radio-actives, ainsi libérées, qui profitent aux cellules organiques et les animent de leur propre vibration, à la manière de « l'aliment vibratoire » représenté par des feuilles et fruits crus, fortement colorés **(L. G. Rancoule)**. Ces énergies ne sont pas nuisibles comme celles réalisées par les rayonnements ou bombardements intensifs obtenus par des lampes artificielles ou des concentrations anormales de matière radio-active (il n'y a plus excitation par synchronise, mais brûlure et destruction).

Scoutten, analysant plus à fond, parle d'électricité, et d'autres de magnétisme pur, contenus dans les eaux minérales. Il est certain que ces eaux renferment des substances ou des forces, encore inconnues pour la science, mais dont nous reconnaissons les bienfaits (il en est de même pour l'argile, les pierres, les plantes, la lumière solaire, etc...).

3° **On découvre encore dans les eaux minérales des ferments métalliques mystérieux et des alcaloïdes précieux.**

L'action, sans aucun doute, très grande des alcaloïdes, n'est connue que très imparfaitement. « Le rôle important appartient, aux métaux qui, dans les eaux minérales, se présentent sous l'aspect de **ferments métalliques,** c'est-à-dire de substances capables de modifier une combinaison cellulaire, de lui substituer une forme nouvelle et cela presque indéfiniment. Parmi ces ferments, il en est, les **oxydases,** dont le fonctionnement consiste à fixer l'oxygène, comme le fait le fer contenu dans le globule rouge du sang. D'autres ont pour but de neutraliser l'effet nuisible des microbes-ferments, qui troublent les fermentations normales. On a reconnu, d'autre part, que les solutions colloïdales de

Roséole Cette maladie a beaucoup de ressemblance avec la rougeole et la scarlatine. Le sujet à de la fièvre, des taches rouges sur la peau, et une inflammation du nez et de la membrane conjonctive des yeux. Le traitement consiste à faire tous les jours (et deux fois par jour) l'application d'une **chemise salée** (2 h.) jusqu'à ce que le corps tout entier soit bien couvert de taches. S'il y a forte fièvre, au moment des poussées, faire des **lavages rafraîchissants à l'eau froide, et complets** (on diminue ces lavages à mesure que les accès de fièvre s'espacent, et on règle la température de l'eau sur celle de la fièvre, plus la fièvre est forte, plus l'eau doit être froide). **Cataplasmes d'argile sur le cou. Boire** de la guimauve, et **gargarismes** avec infusion de sauge.

métaux, c'est-à-dire constituées par des particules ultramicroscopiques animées de mouvements très rapides, ont une activité thérapeutique très grande : tel est l'état sous lequel se trouvent certains métaux des eaux thermales ; comment s'étonner de l'état bienfaisant produit par ces eaux ?

Enfin, on a reconnu récemment que des particules métalliques peuvent pénétrer dans l'organisme sous l'action d'un courant électrique qui met en liberté, dans une solution saline, les radicaux chimiques ou ions ; il est à présumer qu'on démontrera une action analogue dans les eaux minérales où les conditions nécessaires sont réalisées.

Ces faits expliquent qu'un individu se trouve purgé ou même empoisonné par une dose d'eau minérale qui, fabriqué artificiellement avec les mêmes quantités de substances chimiques, resteraient sans effet. »

(Larousse médical).

4° **Enfin, les eaux minérales contiennent des microbes, comme tout ce qui provient d'une création continue et participe de la vie.** — Les micro-organismes signalés sont des sulfo-bactéries et des ferro-bactéries qui jouent un rôle très important et agissent un peu à la manière des fameux A.P.F.B.[12] (animal Protein Factor) — facteur magique de croissance et de productivité — issus de la faune intestinale et qui se répandent dans notre tube digestif pour aider à la digestion, dans nos glandes et notre sang pour y apporter des éléments nécessaires ou les modifier par leurs secrétions suivant les besoins de l'organisme.

Réponses à quelques questions qui peuvent se poser au sujet des eaux minérales :

1° **Pourquoi les « eaux de terre » n'ont-elles pas toutes même composition puisqu'elles ont même origine ?**

Le Professeur **Gautier** nous a expliqué la cause de leur différenciation. Ajoutons que les « eaux de terre » n'arrivent pas à s'équilibrer, entr'elles (comme le font les eaux de mer) **par l'absence de contact entre les nappes souterraines.**

2° **Quelle est l'action du gaz carbonique contenu dans l'eau et comment s'explique-t-elle ?**

Les bains d'acide carbonique, déterminent une dilatation des vaisseaux périphériques, une sorte de sinapisation de toute la surface cutanée, apportant ainsi un soulagement au travail du cœur, stimulant

Rougeole Inflammation des muqueuses respiratoires accompagnée d'éruptions cutanées. La fièvre est élevée (40 à 41°) pendant les deux premières semaines. Ne pas essayer de couper la fièvre par des médications chimiques. Une rougeole rentrée est toujours dangereuse, par la suite. Combattre la fièvre par **des bains progressivement rafraîchis.** Afin d'obtenir de très fortes éliminations (ce qu'il faut rechercher), faire des **cataplasmes très larges** sur l'abdomen d'un **mélange chaud mi-eau, mi-vinaigre** (durée 3/4 d'heure). Chaque soir un **lavement tiède à l'eau d'argile.** Pendant la desquamation, **des bains chauds à 35°,** bi-quotidiens, d'une durée de 10 minutes, facilitent le nettoyage de la peau.

la circulation cutanée et le système nerveux par l'excitation des filets sensitifs de toute la peau (Huchard). Ils sont diurétiques (l'urine est accrue d'un quart de litre) et désintoxiquent l'organisme ; la toxicité des urines est accrue de 80 pour 100 (Mougeot). L'hypertension est obtenue par les bains d'emblée très gazeux et très courts et l'hypotension par des bains purs de gaz au début, progressivement gazeux ensuite et d'une durée plus prolongée (Laussedat).

3° **Le température des eaux minérales joue-t-elle un rôle important en thérapeutique ?**

Exactement, comme la température de l'eau ordinaire. Aux autres effets s'ajoutent ceux du froid et du chaud. Certaines eaux, comme celles de **Chaudesaigue,** atteignent 85°, on peut dire que la terre donne des eaux à tous les degrés de température, comme elle donne des eaux à tous les degrés de minéralisation.

4° **Doit-on dire eaux thermales ou eaux minérales ?**

Certains auteurs se servent indifféremment des deux expressions, d'autres prétendent que la dénomination « eaux thermales » devrait être réservée aux eaux minérales d'une température supérieure à **20°.** Nous ne pensons pas que la distinction puisse venir de la température des eaux mais plutôt de l'usage qu'on en fait. Pour nous, une « eau minérale », prise sous forme de bain, devient « une eau thermale ». On devrait, donc, dire pour être exact : **eau minérale de table** (celle qu'on boit), et **eau minérale de therme** (celle dans laquelle on se baigne).

La guerre des buveurs d'eau ou la querelle des frères ennemis. Alors que les buveurs de vin accablent les buveurs d'eau de leurs sarcasmes, les « vrais buveurs d'eau » s'en prennent à leur tour aux amateurs d'eaux minérales.

1° **René Nouïs** dans son livre : « La Parfaite Santé par l'alimentation rationnelle » déclare « **les eaux minérales contraires à la santé** » et écrit :

« LES EAUX MINERALES. — Voilà encore une citadelle routinière à démolir ! Les personnes malades se croient obligées, chaque année, d'aller faire une « saison » dans une station d'Eaux Minérales afin de guérir leurs maux variés. Or, non seulement elles ne se guérissent pas, mais elles aggravent encore leurs maladies, parce que ces Eaux sont TROP VIOLENTES PAR LEURS COMPOSANTS (surtout les carbonates et les bicarbonates de soude), et alors elles anéantissent toutes les

Royat (Puy-de-D.) Une des stations minérales françaises, parmi les plus réputées. Eaux alcalines, gazeuzes, chlorurées sodiques, ferro-arsénicales, et lithinées. Température de 20° à 35°5. Très vieille station « sa fontaine des goutteux », et son fameux « bain de César ». Hydrothérapie complète, mais bain à eau courante, bain hydro-électrique et inhalations.

Royat est la station des arthritiques anémiques. Autres indications : Goutte et rhumatisme, voies digestives, voies respiratoires, eczéma et peau, lithiase biliaire et rénale, affections utérines, anémie et névrose.

vitamines ingérées dans l'estomac, empêchent les fonctions de cet organe ainsi que celles de l'intestin, fatiguent le foie, facilitent la goutte et les rhumatismes. Et la preuve que les Eaux Minérales n'ont aucune influence durable sur les maladies, c'est que les personnes qui font des « cures » sont obligées de les RENOUVELER CHAQUE ANNEE (en pure perte d'ailleurs) et feraient bien mieux de supprimer radicalement la vraie cause de leurs maux, qui est leur intoxication par la mauvaise alimentation ! »

Qui veut trop prouver ne prouve rien. L'histoire raconte que les grandes sources furent connues de toute antiquité et toujours très appréciées ; et chaque année des milliers d'hépatiques, de malades des reins, de l'estomac et des nerfs vont aux eaux et s'en trouvent bien. Il y a là autre chose qu'une suggestion collective. Nous croyons donc aux vertus des eaux minérales, mais il faut que « la cure d'eau » soit suivie avec discernement et méthode, et ne pas la faire à la manière de **Paul Mounet,** qui se rendit malade en buvant en un seul jour une dose d'eau d'une semaine. Rappelons encore que des cures intempestives d'eau de Vichy peuvent provoquer des cystites. L'abus, même des meilleures choses, est un mal. Croire aussi que l'eau absorbée durant le séjour à la station minérale peut combler à elle seule et d'un seul coup tout le déficit ou les écarts d'une année de vie, passée, et permettre de nouvelles erreurs dans l'année à venir est une charmante naïveté, pardonnable encore à un simple « curiste », mais non a un savant, averti des choses de la biologie. **Les eaux sont bonnes pour qui sait les prendre.**

2° Le Docteur **Carton** les condamne également : « ... Les matières des eaux minérales proviennent, dit-il, de la dissolution simple des corps chimiques contenus dans les roches et non de l'élaboration des ferments du sol. Aussi, ces principes minéraux agissent-ils surtout par irritation, comme les médicaments chimiques ». **Carton** nous est cher, mais la vérité plus encore. Il y a du bon, beaucoup de bon chez **Carton,** mais il y a aussi des exagérations et du parti-pris qui conduit à bien des erreurs. Les substances minérales contenues dans les eaux douces sont, en général, fort bien assimilées par l'organisme. L'assimilation des sels minéraux, contenues dans les eaux dites minérales se réalise aussi

Sail-les-Bains (Lre) Station d'origine romaine (**salio** : je jaillis ; **aquæ salientes** : les eaux jaillissantes). Fondée par les empereurs **Caracalla** et **Vespasien** (source des Romains), très fréquentée au XVI[e] et XVII[e] Siècles, et sous le règne d'**Henri III** (les dames de la cour venaient à **Sail** pour **rajeûnir**). Les silicates alcalins de soude, de potasse, de lithine que contiennent ces eaux les rendent **antiseptiques, antifermentiscibles, antiparasitaires, antiputrides, antimicrobiennes. L'eau de Sail dissout à froid l'acide urique, et est un puissant sédatif du système nerveux (radio-activité).** Action, aussi, très nette sur la nutrition. En résumé, **l'eau de Sail** est **dépurative, reconstituante** et **sédative.** Elle est indiquée aux enfants neuro-arthritiques, aux neurasthéniques, aux femmes nerveuses, et à tous ceux qui souffrent de dermatoses irritables, eczéma.

facilement et suivant le même mode. Les irritations constatées peuvent venir tout simplement de « pléthore saline » et d'abus. Au sujet de la constitution des eaux, constatons qu'il y a plus qu'une dissolution simple, mais **une création véritable d'eau complexe et nouvelle** (d'eau native), analogue à l'eau de mer et pour cela inimitable **(Gautier)**.

3° **L. G. Rancoule,** avec sa précision habituelle, porte le problème sur un autre terrain — il ne nie pas le pouvoir de guérison de l'eau minérale, mais en discute le principe :

« L'agent médicateur, dans l'eau minérale, est d'abord et avant tout l'eau elle-même, qui s'y trouve dans une proportion si énorme vis-à-vis des autres principes que dans la plupart des eaux minérales (la température étant exceptée), **c'est l'eau seule qui agit.** Cette proposition m'appartient. Et voilà ce qui explique pourquoi une même eau minérale peut remplir des indications multiples et qui paraissent même contradictoires, lorsqu'on fait attention qu'aux sels dissous — pourquoi des eaux minérales renfermant les principes les plus opposés peuvent servir aux mêmes usages — pourquoi enfin l'application de la chimie dans l'emploi de ces eaux est généralement si peu utile. »

Nous avons vu, plus haut, que la cure d'eau comporte deux phases, **une de nettoyage** (ou d'enlèvement), et **une autre d'apport** (ou de reconstruction) pour combler les carences minérales. **L. G. Rancoule** n'envisage que la première, « la cure balayage », destinée au drainage des déchets, et ne s'occupe que des effets qu'elle produit — effets considérables — sur tous les intoxiqués et les pléthoriques. L'eau du robinet ou mieux l'eau distillée pouvant produire les mêmes effets, point besoin d'eau minérale. Mais il y a autre chose : **les carences à combler,** et les sels en dissolution y contribuent. C'est, peut-être, là, l'action la moins étudiée et la moins spectaculaire, mais la plus précieuse des eaux minérales (y compris l'eau de mer).

4° Le Professeur **Mono** s'élève contre l'abus qu'on fait des eaux minérales — et cela avec raison — « Je considère, écrit-il, l'usage des eaux minérales de toutes sortes comme un grave danger... **L'industrie de ces eaux se confond avec celles des stations hôtelières...** qui ne cherchent qu'à exploiter la crédulité publique — le succès des villes d'eaux consiste en ce que le malade a acquis la conviction que sa cure lui permettra **toutes les fantaisies culinaires** pendant l'année qui suivra. Et le malade ne s'en privera pas ! »

Saint-Nectaire **La station des albuminuriques.** — Située dans le Puy-de-Dôme, ses eaux sont chlorurées, bicarbonatées mixtes. Sources chaudes et froides. La source la plus chaude atteint 48°. Quelles sont les albumineries traitées en tout premier lieu ?

Ce sont :

1° **Les albumineries dyscrasiques ;**

2° **Les albumineries liées à des troubles gastriques** (altération de la sensation gastrique, fermentation secondaire, troubles de motilité) ;

3° **Les albumineries liées aux états phosphaturiques** et aux décharges uriques, les albumineries des diabétiques.

Il est certain que le commerce a étouffé l'art médical une fois de plus, en ce qui concerne les eaux minérales ; et que la publicité charlatanesque faite autour des stations thermales sert davantage les intérêts de certains « businesmen » que celui des malades. L'exploitation du malade est organisée sur une grande échelle. On lui laisse croire qu'une cure miraculeuse suffira pour le soulager de ses misères, sans aucun réglage alimentaire, ni réforme de vie ultérieure. Les eaux ne se prennent pas comme on prend des médicaments, et **une cure d'eau est un des éléments de la synthèse naturiste** (seule, elle ne peut rien ; mais complétée par les autres procédés naturels, elle peut tout — se reporter à la conclusion de l'ouvrage).

Les eaux minérales, étant bonnes, prises avec discernement, est-il recommandé d'en boire ou de ne pas en boire à table ? — N'en buvez pas, dit Mono — « Ces eaux sont néfastes pour le foie et pour l'organisme en général. Elles empêchent la fonction diastasique et assimilatrice de l'estomac et de l'intestin. Elles tuent toutes les vitamines — on commet donc une grave erreur en absorbant des eaux minérales à table. »

Le Professeur **Gautier,** de l'Académie de Médecine, est aussi catégorique : « Leur usage habituel ne saurait être conseillé soit que l'action continue sur l'estomac de l'acide carbonique soit fâcheuse, soit que les sels de chaux surabondants fatiguent les reins et entraînent la gravelle. »

Le Professeur **Debove, membre** de l'Académie de Médecine, le Docteur **Plicque,** lauréat des Hôpitaux de Paris, et le Docteur **Molliard** se sont également élevés contre l'usage régulier, à table, d'eau minérale.

Surtout pas d'eau alcaline. — La digestion pour bien se faire a besoin d'un milieu légèrement **acide** — et les eaux à prédominance alcaline entrave cette fonction, annihilant en partie l'action des sucs gastriques, et freinant la digestion (empêchant aussi l'action microbicide de la salive et de l'estomac)

Rappelons, à cette occasion, que notre eau minérale, composée d'un 1/3 d'eau de mer naturelle, non purifiée — pour 2/3 d'eau citronnée — est une eau qui convient à la table, parce que légèrement acide bien que fortement minéralisée.

Il est donc raisonnable de ne pas boire d'eau alcaline à table — nous savons, d'autre part, qu'il faut boire **très peu** ou pas en mangeant (faire le repas de l'âne — Docteur **Poucel**). On tolère un « humectage »

Salies-de-Béarn (Basses-Pyrén.)

Station minérale aux eaux chlorurées, bromo-iodurées fortes sodiques, magnésiennes. Sources : le « **Bayàa** », le **Griffon**, et les puits d'**Oràas**. Il faut ajouter les **eaux-mères** des salines voisines.

Station de la croissance et de la puberté, ainsi que de la ménopause, de la convalescence et du surmenage. **Salies** est indiqué aux enfants lymphatiques et nerveux, en croissance difficile, aux malades atteints d'affections suppurées, et aux femmes victimes de stérilité, de métrite, d'états nerveux, de salpingite. et de fibrome utérien.

(1 verre au maximum) lorsque la nourriture est très sèche (pain, pommes de terre, etc...). En résumé si on aime les eaux minérales, il faut éviter absolument les eaux trop alcalines, changer très souvent la marque des eaux tolérées et en boire très modérément.

Que faut-il penser de la conservation des eaux — de leur mise en bouteille — sont-elles ou ne sont-elles pas dangereuses — ont-elles conservé ou perdu leurs propriétés originelles ?

Le Docteur **Carton** n'hésite pas à écrire au sujet des « eaux artificielles » — (soit produites intégralement par synthèse industrielle comme les eaux de Seltz — soit renforcées en gaz au moment de la mise en bouteille) — qu'elles sont « **nocives** ». « Elles contiennent, écrit-il, des sels toxiques de plomb ou de cuivre recueillis au cours de leur fabrication ». Et les gaz carboniques de surcharge irritent dangereusement les muqueuses.

Quant aux eaux minérales, naturelles — personne ne nous contredira — elles perdent une grande partie de leur qualité par la conservation — surtout leur radio-activité, comme permet de le juger l'étalonnage radiesthésique. Cette radio-activité disparaît très rapidement. L'eau minérale, **vivante**, à la source, **est morte** après quelques semaine de bouteille. Nous savons aussi que les « sulfures » s'oxydent, que les sulfates se réduisent et que le fer et l'arsenic se précipitent. Autre chose encore, les substances « à l'état naissant » qui se forment à la sortie de l'eau, au contact de l'air, ne peuvent être captées et mises en bouteille — d'où perte de certaines qualités.

Incontestablement, les eaux prises à la source sont meilleures que les eaux achetées dans le commerce. Pour obvier aux altérations possibles, surtout lorsqu'il s'agit d'eau sulfureuse, il faut agiter la bouteille s'il y a des dépôts — bien refermer la bouteille après chaque utilisation et prendre de préférence des quarts. **Robinet** conseille d'introduire des billes dans la bouteille pour combler le vide à mesure de la consommation pour éviter que la masse de l'air altère les gaz et les sels contenus dans l'eau, qui conserve mieux, ainsi, son goût et ses propriétés.

Salins-Moutiers (Savoie) Station minérale aux eaux chlorurées sodiques fortes, nommées « **eaux de mer thermales** » (16 gr. 6910 de sels par litre). Boue ocreuse, riche en sels de fer et arsenic, utilisée dans certaines affections. Mode d'emploi : **bains à eau courante** ; irrigations vaginales chaudes durant les bains, douches, pulvérisations, inhalation, salles de sudation. **Indications : lymphatisme et scrofulose** des enfants. **Rachitisme. Synovites** fongueuses, chroniques et **suites d'arthrite** chronique. **Anémie** de croissance. **Prétuberculose. Incontinence d'urine. Vulvo-vaginite** des petites filles. **Affections de l'utérus et de ses annexes.**

Ces eaux associées à celles de **Brides** (cure mixte), permettent de faire une cure salée reconstituante sans les inconvénients du climat marin.

Il est donc possible de suivre « une cure d'eau minérale chez soi », à condition que les eaux n'aient pas trop vieilli en bouteille. Il est, cependant, préférable d'aller à la source et de boire des « eaux fraîches ».

De l'art de boire un verre d'eau minérale et de la manière de faire une Cure profitable

1° L'eau doit être prise le matin, à jeun, dans sa plus grande partie — et toujours loin des repas, si nécessité oblige à boire l'après-midi ;

2° La dose doit être progressive, aller en croissant chaque jour, puis en diminuant également progressivement, après avoir passé par un maximum qui se chiffre entre 3 et 5 litres ;

3° La cure peut être continue sur 10, 15, 20, 25 ou 30 jours ou rythmée (technique de l'assaut liquide dans les cures-balayages) sur 3, 6 ou 9 jours, coupés de temps égaux de repos ;

4° Les verres doivent être absorbés par petites gorgées, avec insalivation — respiration profonde — et légère rétraction diaphragmatique lorsqu'on est en position debout. Des intervalles de 15 à 20 minutes sont conseillés entre chaque verre. La position couchée est excellente lorsque les doses sont très élevées ou atteignent leur maximum, vers le milieu de la cure ;

5° Durant la cure, la plus grande frugalité (régime végétalien) est à observer pour faciliter les effets de l'eau. Les cures de nettoyage sont accélérées par des périodes de jeûne ou la diète fruitarien ;

6° Les cures d'assimilation saline s'accommodent bien d'une légère activité musculaire, combinée à des moments de relaxation.

Scarlatine Fièvre violente accompagnée d'éruptions de la peau. La première semaine est la période active de la maladie. De la deuxième à la sixième semaine, c'est la desquamation. Faire des **gargarismes au lait d'argile, chaud. Affusions froides, dorsales** et **thoraciques, dans bain chaud.** Lavage et nettoyage du nez, de la bouche et des oreilles. **Bien tièdes ou enveloppements froids** si la fièvre est très élevée. **Bains chauds à 35°**, pendant la période de desquamation, suivis de **bains de siège froids** de 10 minutes au maximum. Réglage alimentaire et cure de levure de bière. Maladie d'élimination des toxines qu'il faut favoriser et non entraver.

Tableau des Stations Minérales

1° Eaux chaudes à faible minéralisation, radio-actives

Composition chimique : Ces eaux pauvres en sels sont riches en gaz rares : hélium, argon, radium, etc... Elles agissent surtout par leur température très élevée et leur radio-activité.

Lieux		Indications
Aix-en-Provence (B.-du-R.)	(36°)	Maladies de la femme - Névroses gastriques - Rhumatismes - Ulcères des jambes.
Bains (Vosges)	(50°)	Rhumatismes chroniques - Excitations nerveuses - Convalescence - Artérite.
Bagnoles de l'Orne (Orne)	(27°)	Eréthisme veineux douloureux - Phlébites et varices congestives.
Battoglia (Italie)	(70°)	Rhumatismes - Sénélité précoce - Paralysies - Nerfs.
Baden-Baden (Bade)	(68°)	Maladies de la femme - Suites de troubles inflammatoires - Peau.
Baden (Suisse)	(50°)	Varices - Maladies du système nerveux et maladies de la peau.
Châteauneuf (Puy-de-Dôme) ..	(38°)	Anémie - Dyspepsie - Faiblesse générale - Convalescence.
Chaudesaigues (Cantal)	(82°)	Ankyloses - Névroses - Engorgements articulaires - Rhumatismes - Sciatique.
Evaux (Creuse)	(57°)	Dermatose - Lymphatisme - Névralgies - Douleurs - Aménorrhées.
Piombières (Vosges).....	(70°)	Anémie - Alternative de diarrhée et de constipation - Névralgies - Org. génit.
Néris (Allier)	(52°)	Névroses - Névralgies - Rhumatisme et dermatoses vésiculeuses.
Sailles-les-Bains (Loire)	(34°)	Excitations - Rhumatismes - Maladies de la peau.
Sylvanes (Aveyron)	(56°)	Maladies nerveuses - Faiblesse - Convalescence - Sénélité.
Ragatz (Suisse)	(37°)	Anémie - Troubles inflammatoires - Rhumatismes - Matrice.

Effets généraux : Ces eaux accélèrent la circulation, provoquent la sueur, calment le système nerveux.
Mode d'emploi : En usage externe : Piscine, bains, douches, étuves, inhalation, boue. Saison de Mai en Octobre.
Contre-indications : Maladies graves du cœur, état congestif généralisé — Tuberculose — Cancer.

2° Eaux froides, à faible minéralisation, radio-actives

Composition chimique : Elles contiennent, comme les eaux chaudes précédentes, des doses très faibles de sels. Ce sont des eaux « de lavage organique » qui préparent aux autres cures.

Lieux	Indications
Amphion (Haute-Savoie)	Voies urinaires et matrice chez les personnes nerveuses - Anémie.
Alet (Aude)	Dyspepsie - Gastralgie - Flatulence - Diarrhée et dysentrie.
Evian (Haute-Savoie)	Maladies de la matrice et des voies urinaires - Nervosisme - Neuro-arthr.
Thonon (Haute-Savoie)	Toutes les maladies des voies digestives et urinaires.
Vittel (Vosges)	Gravelle - Goutte avec anémie - Diabète - Albuminerie - Dyspepsie avec constipation - Coliques hépatiques - Vessie.

Effets généraux : Ces eaux sont apéritives, digestives, diérutiques, laxatives et dissolvantes de l'acide urique.
Mode d'emploi : En usage interne : Boisson, à **Vittel et à Arlet**, l'eau est de plus administrée en usage externe.
Contre-indications : Maladies graves du cœur — Tuberculose avancée — Cancer — Déminéralisation.

3° Eaux gazeuses naturelles

Composition chimique : Ces eaux minérales, alcalines, sont pauvres en principes solides mais riches en acide carbonique. Les principes solides sont les carbonates alcalins, les chlorures de sodium et les carbonates de chaux. Leur efficacité est due, surtout, à l'acide carbonique. Leurs eaux sont froides ou chaudes.

Lieux	Indications
Condillac (Drôme)	Appétit insuffisant - Digestions paresseuses - Lourdeurs d'estomac.
Châtelidon (Puy-de-Dôme)	Troubles de l'estomac et de l'intestin - Légers catarrhes respiratoires.
Saint-Alban (Loire)	Affections chroniques des voies digestives et respiratoires.
Saint-Galmier (Loire)	Digestions difficiles - Lourdeurs d'estomac - Paresse intestinale.
Vals (Ardèche)	Dyspepsies douloureuses - Gravelle - Goutte - Acidité.

Effets généraux : Elles stimulent les fonctions de l'estomac et de l'intestin, activent les secrétions du suc gastrique.
Mode d'emploi : Usage interne : en boisson. Les eaux de **Saint-Alban** et de **Vals** sont également données en bains.
Contre-indications : Maladie du cœur — Ulcération de la tunique de l'estomac, du foie et de l'intestin.

4° Eaux alcalines

Composition chimique : Ces eaux se classent en quatre catégories : a) **les eaux alcalines pures,** ne contenant que des bicarbonates de soude **(Vichy)** ; b) **les eaux alcalines mixtes,** aux bicabornates de soude et de calcium **(Pougues)** ; c) **les eaux alcalines chlorurées,** aux bicarbonates de soude et aux chlorures de sodium **(Royat)** ; d) enfin **les eaux alcalines sulfatées,** aux bicarbonates de soude et aux sulfates de sodium **(Carlsbad,** en Bohême).

Lieux	Indications
Vichy (Allier) ..... (de 14° à 42°)	Dyspepsies des sanguines et des pléthoriques - Bile - Foie - Intoxication.
Pougues (Nièvre)	Engorgement du foie - Coliques hépatiques - Dyspepsies - Grossesse.
Saint-Nectaire (Puy-de-Dôme) .. 46°)	Albuminerie - Arthritisme - Phosphaturie - Diabète.
Royat (Puy-de-Dôme) ..... (30°)	Rhumatismes - Asthme - Artério-sclérose - Nervosisme - Hypertension.
Le Boulou (Pyrénées-Orientales) ...	Entérites - Dyspepsies variées - Foie - Rhumatismes.
Andabre (Aveyron)	Goutte - Anémie - Acidité - Hypertrophie hépatique.
Le Bourboule (Puy-de-Dôme) . (60°)	Scrofule - Tuberculose osseuse - Asthme - Maladies de la peau - Paludisme.
La Motte (Isère)	Lymphatisme - Fibromes - Paralysies - Scrofule - Névralgies.
Bourbon-l'Archambault (Allier) (51°)	Lésions chirurgicales - Goutte - Suites de diphtérie et d'intoxication.
Bourbonne-les-Bains (Hte.-M.) (60°)	Rhumatisme - Anciennes plaies de guerre - Scrofule - Rhumatisme - Os.
Salins (Jura)	Lésions scrofuleuses - Ophtalmies - Coryzas - Maladies de la peau.
Salies-de-Béarn (Basses-Pyrénées) ...	Enfants lympathiques - Fibromes - Ovaires - Tuberculose - Chorée.
Balarue (Hérault) ..... (48°)	Scrofule osseuse et articulaire - Névralgies - Blessures - Utérus.

Effets généraux : Elles activent la secrétion des muqueuses des voies digestives, augmentent l'alcalinité du sang.
Mode d'emploi : Usage interne et externe : Boisson, piscine, bains, douches, injections, pulvérisations, inhalations.
Contre-indications : Maladies du cœur — Tuberculose pulmonaire aiguë et subaiguë — Cancer.

5° Eaux salées (ou chlorurées)

Composition chimique : Ces eaux contiennent une grande quantité de chlorure de sodium, quelques-unes d'entre elles présentent en outre du fer, du brome et de l'iode ; on y trouve aussi de l'acide carbonique. On distingue : a) **les eaux chlorurées sodiques chaudes ;** b) **les eaux chlorurées sodiques froides ;** c) **les eaux chlorurées bicarbonatées ;** d) **les eaux chlorurées sulfurées ;** e) **les eaux chlorurées gazeuses ;** f) et **les eaux chlorurées arsenicales.**

Lieux	Indications
Eaux chaudes :	
Salins-Moutiers (Savoie) ..... 34°)	Ganglions - Anémie - Rachitisme - Métrite - Blessures.
Châtel-Guyon (Puy-de-Dôme) .. 53°)	Congestion du foie - Constipation - Obésité - Congestion cérébrale.
Bourbon-Lancy (S.-et-L.) ..... (56°)	Rhumatisme chronique - Goutte - Maladies du cœur - Névralgies.

et les stations de **La Motte, Balarue, Bourbonne, Bourbon-l'Archambault** et **Royat,** que nous avons déjà citées.

Eaux froides :

Biarritz-Bricous (Basses-Pyrénées) ... Fatigue nerveuse - Lymphatisme - Végétations - Diabète - Anémie
Salies de Salat (Haute-Garonne) ... Débilité infantile - Croissance - Ganglions.
Roucas-Blanc (Bouches-du-Rhône) .. Rachitisme - Rhumatisme chronique - Lymphatisme.
Lons-le-Saunier (Jura) ..... Tuberculose ganglionnaire et osseuse - Matrice - Anémie.
Santenay (Côte d'Or) ..... Goutte - Arthristime - Métrites - Rachitisme.
et les stations de **Salies de Béarn, Salins,** que nous avons déjà citées.

Eaux sulfurées :

Uriage (Isère) ..... (27°) Atonie des organes digestifs - Rhumatisme cardiaque - Bronche - Dermatose.
Digne (Basses-Alpes) ..... (43°) Eczéma - Acné - Impétigo - Prurigo - Ichtyose - Lymphatisme.
Gréaulx (Basses-Alpes) ..... (37°) Rhumatisme des lymphatiques - Pharyngite et laryngite chroniques.

Eaux gazeuses :

Wisbaden (Allemagne) ..... (68°) Lymphatisme - Congestion de la matrice - Engorgements.

Les eaux bicarbonatées sont celles de **Royat** et des stations alcalines chlorurées, quant aux eaux arsénicales comme celles de **La Bourboule, Saint-Nectaire,** déjà citées, nous les étudions plus loin.

D'autres eaux salées mériteraient d'être mentionnées celles de **Tercis,** de **Cholies,** de **Saxon** (Valois).

Effets généraux : Le sel fortifie le sang, stimule la nutrition, facilite les secrétions et excrétions. Action intense sur le système lymphatique. Pouvoir décongestionnant des muqueuses, du foie, de la matrice et du cerveau.

Mode d'emploi : Les eaux faibles sont prises en boisson, les eaux fortes sous forme de bains, douches, applications de boue, inhalations de vapeur, etc... Emploi des eaux-mères.

Contre-indications : Maladie de la mœlle (Ataxie, atrophie musculaire, paralysie générale) — Cœur — Hémorragies.

6° Eaux sulfureuses

Composition chimique : On distingue les eaux sulfurées sodiques et les eaux sulfurées calciques ou hydrosulfurées. Les sodiques renferment du **sulfure de sodium,** des sulfites, du chlorure de sodium, des gaz (acide carbonique, azote, hydrogène sulfuré) et une substance organique la barégine ou glairine, axine, luchonine, saint-sauverine, du nom des stations. Les calciques contiennent du **sulfure de calcium,** plus des sulfates, des carbonates, et du magnésium.

Lieux		Indications
Eaux sodiques :		
Ax (Ariège)	(78°)	Rhumatisme - Gorge - Nez - Tuberculose - Peau - Paludisme.
Luchon (Haute-Garonne)	(68°)	Voies respiratoires - Affections humides de la peau - Surdité - Blennorrhées.
Amélie (Pyrénées-Orientales) .	(63°)	Tuberculose pulmonaire - Bronchite - Asthme - Emphysème - Dermatose.
Le Vernet (Pyr.-Orientales) ...	(61°)	Anémie - Nerfs - Rhumatisme - Station pour enfants et vieillards.
Cauterets (Hautes-Pyrénées) ..	(53°)	Bronchites sèches - Tuberculose - Gorge - Nez - Acné - Métrite.
Barèges (Hautes-Pyrénées) ...	(45°)	Mal de Poot - Syphilis - Tumeurs blanches - Scrofule - Blessures.
Saint-Sauveur (Htes-Pyr.).....	(35°)	Maladies de la femme - Nervosisme - Ménopause - Suite de couches.
Eaux Chaudes (Basses-Pyr.) ..	(34°)	Maladies de la femme - Rhumatisme des nerveux - Chorée - Catarrhes bronch.
Eaux-Bonnes (Basses-Pyr.)	(32°)	Pharynx - Phtisie à évolution lente - Asthme - Bronchite chronique.
Bagnères-de-Bigorre (Htes-Pyr.)	(12°)	Nerfs - Surexitation - Dépression - Anémie - Neuro-Arthritisme.
Eaux calciques :		
Aix-les-Bains (Savoie)	(47°)	Rhumatismes - Douleurs musculaires - Névralgies - Névrites.
Barbotan (Gers)	(39°)	Rhinites pharyngites - Métrites chez les lymphatiques - Phlébites - Sciatique.
Enghien (Seine-et-Oise)	(15°)	Rhinites pharyngites - Métrites chez les lymphatiques.
Allevard (Isère)	(16°)	Pharyngites - Laryngites - Bronchites - Voies respiratoires.

Mentionnons aussi, toujours dans les Pyrénées **Graüs d'Olette, Carcanières, Escouloubre, La Preste, Les Escaldas.**

Bagnols, Lacaille, Saint-Honoré, Castéra Verduzan, Cambo, Euzet, Cauvalat, Montmirail, Les Fumades, Pierrefonds, Guillon, Garris, Labestz ont également des eaux qui entrent dans cette catégorie.

Effets généraux : Excitation générale de l'organisme, action stimulante et tonique, bénéficient de ce traitement.

Mode d'emploi : Toutes les applications suivant les cas et les stations : boisson, bains, douches, étuves, etc.

Contre-indications : Elles varient suivant les eaux, mais en général : toutes les personnes excitables sujettes aux congestions et aux hémorragies, malades graves du cœur, cancéreux, tuberculeux à forme violente.

7° Eaux ferrugineuses

Composition chimique : Elles contiennent du fer en quantité considérable, tandis que les autres éléments sont à l'état de trace. Presque toutes sont froides, sauf **Luxeuil et Lamalou.** On distingue **les eaux gazeuses, les eaux non gazeuses** et **les eaux chaudes.**

Lieux	Indications
Eaux gazeuses :	
Bussang (Vosges)	Chlorose-anémie des jeunes filles - Débilité - Neurasthénie.
Renlaigue (Puy-de-Dôme)	Fatigue - Dépression - Maladies nerveuses des anémiques.
Orezza (Corse)	Anémie d'origine rhumatismale - Formation et croissance.
Saint-Moritz (Suisse)	Neurasthénie - Hystérie - Chlorose - Anémie - Dyspepsie.
Eaux non gazeuses :	
Forges-les-Eaux (Seine-Inférieure) ...	Anémie d'origine rhumatismale et chloro-anémie des jeunes filles.
Saint-Chistau	Leucoplasie buccale - Rhinite - Eczéma rebelle - Blépharite.
Eaux chaudes :	
Luxeuil	Chloro-anémie - Métrite - Stérélité - Nervosisme féminin.
Lamalou	Chloro-anémie - Rhumatisme chronique - Tabes et myopathie.

Effets généraux : En boisson, elles agissent sur la digestibilité et le fer agit comme tonique général par le sang.
Mode d'emploi : Boisson, bains et surtout douches dans les stations d'eaux chaudes.
Contre-indications : Suivant les cas, par exemple **Saint-Moritz** est interdit aux malades atteints de cachexie, de néphrite et de tuberculose du larynx ; **Lamalou** aux malades de la peau et à ceux atteints de troubles congestifs.

8° Eaux arsenicales

Composition chimique : Ces eaux sont riches en arséniate de sodium et en arséniate de fer.

Lieux	Indications
Mont-Dore (Puy-de-Dôme)	Asthme - Emphysème - Larynx - Voies respiratoires.
La Bourboule (Puy-de-Dôme)	Maladies de la peau - Phtisie des lymphatiques - Asthme.
Saint-Nectaire (Puy-de-Dôme)	Arthritisme - Phosphaturie - Albuminerie - Diabète.
Plombières (Vosges)	Névralgies - Tube digestif - Anémie - Matrice.

Effets généraux : Ces eaux, par l'arsenic qu'elles renferment, agissent sur la peau, les poils, les ongles et les muqueuses.
Mode d'emploi : Sous toutes les formes, en boisson, en bains prolongés, en douches intestinales, en gargarismes.
Contre-indications : Les maladies graves du cœur et des gros vaisseaux. Toutes tendances aux congestions.

9° Eaux calciques

Composition chimique : Elles contiennent du sulfate de calcium et de magnésium, et du bicarbonate de calcium et de magnésium. Quelques-unes renferment aussi du chlorure de sodium comme **Brides,** de l'hydrogène sulfuré comme **Saint-Gervais** et encore des lithines et du silicate d'alumine. Eaux chaudes.

Lieux		Indications
Dax (Landes)	(60°)	Rhumatisme - Névralgies - Arthritisme - Matrice.
Bagnères de Bigorre (Htes-Pyr.)	(51°)	Neuro-arthritisme - Herpès - Congestion de la matrice.
Saint-Gervais (Haute-Savoie) .	(39°)	Eczéma humide - Laryngite - Pharyngite - Nez.
Brides (Savoie)	(35°)	Hémorroïdes - Obésité - Dyspepsie - Goutte.
Contrexéville (Vosges)	(11°)	Gravelle - Sable biliaire - Estomac - Néphrite.
Vittel (Vosges)	(11°)	Maladies de la vessie - Albuminerie - Diabète.
Martigny	(11°)	Eczéma - Acné - Couperose - Prurit diabétique, etc...

Effets généraux : En boisson, elles balayent les reins et lavent le sang. Elles restituent sa vitalité à la muqueuse de l'estomac — fluidifient la bile et activent la circulation sanguine abdominale.

Mode d'emploi : Toutes les applications habituelles. Boisson, bains, douches, etc... Les bains de boues de **Dax** et de **Martigny** sont très appréciés.

Contre-indications : Tuberculose — Goutte et rhumatisme aiguës — Affections du cœur non compensées.

La France est un pays où abondent les eaux minérales. Voici encore quelques stations réputées : **Saint-Amand** (Nord) pour les sciatiques, la phlébite, les tumeurs blanches et les coxalgies. **Aulus** (Ariège) pour l'albuminerie et la gravelle. **Sail-les-Bains** (Loire) eczéma. **Evaux** (Creuse) sciatique. **Le Breuil** (Puy-de-Dôme) rhumatismes. Citons encore **Capvern,** dans les Hautes-Pyrénées pour les affections urinaires. **Clermont-Ferrand,** dans le Puy-de-Dôme, pour l'anémie. **Gransac,** dans l'Aveyron, pour les maladies de peau et **Hamman Meskoutine,** en Algérie (lésions), **Montmirail,** dans le Vaucluse (constipation), **Monrond,** dans la Loire (foie), **Pierrefonds,** dans l'Oise (angine), **Korbous,** en Tunisie, contre la goutte et **Vic,** dans le Cantal pour le traitement du paludisme.

Les eaux qui naissent de la terre sont des moyens naturels, puissants et précieux pour aider à la guérison des maladies et éviter leur récidive. Il est dommage que toutes les ressources thermales et minérales de notre pays ne soient pas mieux étudiées et les eaux appliquées comme base de traitement.

Il est regrettable, aussi, que le commerce et le snobisme aient fait des stations thermales et minérales autre chose que des stations de santé. Quoiqu'il en soit « les eaux de terre », sont une médication, qui, associée aux autres pratiques naturelles, peuvent beaucoup pour restaurer l'organisme, à condition bien entendu de savoir en user.

Qui bien se baigne... Bien se porte ...Mais aussi bien se connaît

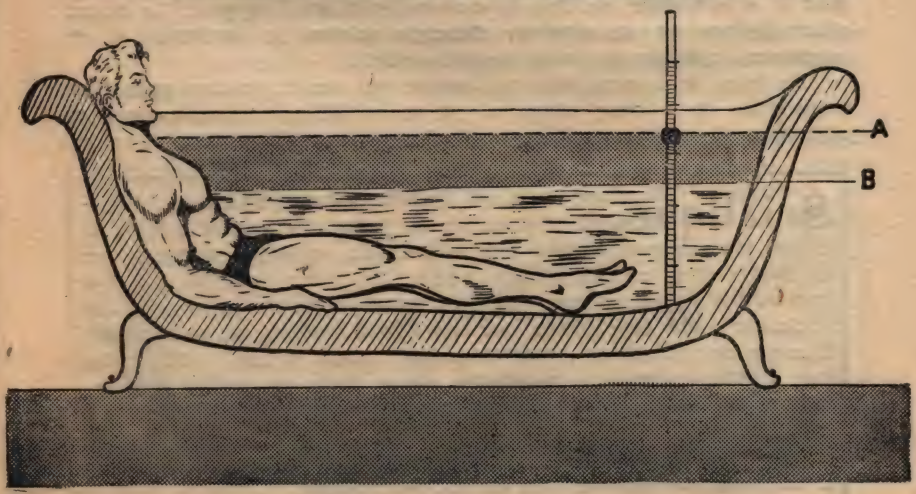
(La méthode volumétrique de l'auteur pour établir la courbe de santé par la mesure de la densité)

Nous avons constaté, à la suite de nombreuses expériences, qu'il fallait rechercher **le poids sous le moindre volume** (indice de vitalité). L'être humain a intérêt à régler son developpement corporel en tenant compte des données suivantes :

1° D'abord, prendre **Poids** et **Volume** pendant toute la période de croissance, qui va de la naissance à 20 ans pour les précoces, et 25 ans (ou plus) pour les tardifs ;

2° Ensuite de cet âge à 65 ans, **stabilisation du poids, ou mieux du volume** (car le poids n'est pas l'ennemi quand le volume est énergiquement maintenu) — c'est-à-dire lutter contre « le gonflement du corps » par les gaz, déchets, résidus, graisses qui n'ont rien à voir avec les **chairs fermes et denses et la vitalité ;**

3° Si l'on considère, d'autre part, **le poids en fonction de la taille** (de 5 à 10 kg. en plus du nombre représenté par les cm. au-dessus du mètre ; exemple : 1 m. 70 = 75 à 80 kg.), on obtient un chiffre précis. Une baignoire dite « volumétrique », munie d'une jauge, permet de connaître exactement son volume en C.C. Le poids **etant fixe,** il faut tendre à la **diminution du volume ; le poids augmentant,** à son maintien.



Les Aliments « Vibratoires » et les Boissons « Vivantes »

L'eau vitale des plantes ou le sérum chlorophyllien Véritable « eau de vie de Santé »

Tous les végétaux et les fruits crus, qui ont poussé et mûri au soleil contiennent une « **eau vivante** » (vitalogène) qui transmet au corps qui l'absorbe ses nombreuses vertus. Cette eau « végétalisée » aide à toutes les transformations qui ont lieu dans l'organisme (métabolisme cellulaire) par le jeu de ses ferments, de ses diastases, de ses vitamines, de ses sels minéraux, de ses substances radio-actives, magnétiques, et autres impondérables. **L'eau végétale est « ionisée » par la vie même de la plante à laquelle elle a appartenu.** Boire, donc, chaque jour, des jus crus de légumes et de fruits fortement colorés est un bien pour l'organisme. Jus rouge des carottes, jus rouge des raisins, jus jaune des citrons, tous sont excellents ; mais le meilleur de tous est **le jus vert de la chlorophylle ou sang immobile des plantes.**

QU'EST-CE QUE LA CHLOROPHYLLE ?

Les feuilles vertes renferment des myriades de corpuscules appelés « chloroplastes » ou pigments, qui captent les grains de lumière (photons) et les incorporent à leur propre substance ; de ce mariage naît la chlorophylle qui fixe le carbone et libère l'oxygène. Le sérum chlorophyllien est un **réservoir d'énergie solaire, un épurateur et un oxydateur organique** de toute première valeur.

De plus, le « sang vert », absorbé par un organisme animal se transforme en « sang rouge », en se modifiant successivement en **chloropyrrol,** en **hématopyrrol** et finalement en **hémoglobine.** Ainsi en

Sciatique (névralgie). — Douleur a forme rhumatismale du nerf sciatique de la jambe. Se rendre compte si le mal n'a pas pour origine une subluxation vertébrale (compression du nerf), dans ce cas il faut libérer la racine du nerf par des manœuvres chiropractiques. Dans la forme ordinaire de la névralgie la chaleur suffit pour guérir (air chaud, **eau chaude, vapeur chaude).** Exemple de traitement : **bain de caisse** (matin et soir de 30'), suivi d'un **maillot chaud,** avec **bouillottes sur le trajet du nerf** et sous les bras (1 h.). Terminer par une **douche au jet dur, tiède et froide,** sur tout le corps.

Aquapuncture sur les points classiques (points douloureux) et sur le trajet du sciatique, de haut en bas, pour calmer.

consommant de la chlorophylle, à l'état naturel, l'homme puise directement aux sources mêmes de la vie. Si l'on compare, comme la science nous y autorise, nos cellules à de minuscules dynamos, la chlorophylle (type parfait de l'aliment vibratoire) favorise les mouvements intracellulaires et les activent si besoin est. Elle restitue aux organismes animaux toute l'énergie des radiations condensées en elle. **Les pigments verts, sont des condensateurs de vie.**

COMMENT OBTENIR DU SERUM CHLOROPHYLLIEN ?

Il faut, d'abord, manger souvent, à chaque repas, **des légumes verts, crus.** Lorsque l'on désire faire une cure plus active, il faut extraire le jus d'une plante verte (cresson, épinard, laitue, etc.) et le boire. **Mais la chlorophylle doit être conservée vivante,** soit presser le jus d'une plante crue, et non la faire infuser dans de l'eau comme une tisane (le feu détruit tout ce qu'il touche). Il faut conserver au sérum tous les éléments vitaux de la plante ; une excellente chose aussi est de débarrasser le premier extrait, obtenu à froid et par pression — **de sa fibrine** et de **son excédent d'eau** (en période pluvieuse) pas assez « végétalisé », au profit d'un liquide **très épais, très vert, très riches en pigments** que nous avons appelé « **eau de vie de santé** ».

Pour réaliser pleinement ses effets, « l'eau de vie de santé » (ou sérum chlorophyllien) doit être très « condensée » — soit avoir un pouvoir colorant extrême ; quelques gouttes dans 1 litre d'eau doivent colorer fortement le liquide. **On mesure la valeur ou pouvoir colorant** (en respectant la fabrication à froid et par pression). Les extraits secs, ou autres de chlorophylle, les liquides clairs, les sérums stérélisés à haute température sont des produits morts ayant perdu une grande partie, sinon la totalité, de leurs vertus.

UTILISATION DU SERUM CHLOROPHYLLIEN (SERUM CONDENSE, OBTENU A FROID)

a) En boisson, très régulièrement, **10 cl. pour 1 litre d'eau** — pour revitaliser les malades de toutes sortes, les convalescents, les déprimés, les fatigués, les anémiés, et tous les cachectisés par mauvaise vie, mauvaise médication, ou opération ;

b) En cure, de liquide pur — **2 flacons par jour de 10 cl.** (un le matin, à jeun ; l'autre le soir en se couchant) contre toutes les intoxications alimentaires et autres, les ulcérations des muqueuses de

Scrofulose Forme de tuberculose caractérisée par l'inflammation des glandes lymphatiques (ganglions). **Frictions et lavages froids,** on commence à 22°, et peu à peu on arrive à l'eau froide (eau salée, de préférence). **Bains salins. Eaux sulfureuses chaudes (bains).** Boisson : **eau minérale de La Bourboule.** Contre les glandes dures, **faire de l'aquapuncture à la vapeur d'eau chaude, salée.** C'est surtout dans un régime alimentaire rationnel que le scrofuleux retrouvera sa santé. Cure de levure de bière (10 jours, tous les 3 mois). Cure de sels minéraux organiques (ceux des végétaux crus). Les aliments excitants classiques sont à condamner. Alimentation végétale. (Pas d'huile de foie de mourue). **Germe de blé.**

l'estomac et de l'intestin, les abcès du foie, les coliques hépatiques, les constipations tenaces, les fermentations intestinales, la colibacillose, l'appendicite chronique, le cancer des voies digestives, les pertes des femmes, l'inflammation des ovaires, les troubles circulatoires, l'asthme et toutes les maladies de vieillesse et de ralentissement de la nutrition.

LA CURE CLASSIQUE DE SERUM CHLOROPHYLLIEN, TELLE QUE NOUS LA CONCEVONS

Chlorophylle fraîche, expédiée et prise chaque jour, à raison de deux flacons de 10 cl. (chaque) — un le matin — l'autre le soir — et cela pendant 10 jours consécutifs. Cette cure doit être accompagnée d'un réglage alimentaire sévère — pour en accroître encore les heureux effets. Abandon du pain blanc, du sucre blanc, du sel blanc, et de tous les produits animaux (viandes) et sous-produits animaux (beurre, fromage, lait). Le régime idéal que nous recommandons pendant ces 10 jours consiste, si l'on veut le suivre à la lettre, **en fruits et légumes de couleur verte** (crus ou cuits) en quantité suffisante pour calmer la faim. Si le traitement est bien conduit, les selles doivent se régulariser et devenir **bi-quotidiennes** et vertes (plus aucune odeur, plus de gaz).

Le début de la cure peut être précédé de **3 jours de purge et lavements,** suivant la technique du **Docteur Ed. Bertholet :**

Chaque matin : purge ; et chaque soiir : lavement — et cela pendant 3 jours consécutifs. Nourriture : bouillons de légumes. **La formule de la purge** est la suivante : 40 à 65 grammes de citrate de magnésie effervescent, 10 à 15 grammes de sulfate de soude sec — sels dissous dans trois quarts de litre d'eau tiède. Y adjoindre parfois de la magnésie calcinée, du sulfate de magnésie, et du bicarbonate de soude à raison de 3 à 5 grammes au plus, suivant besoin, « lorsqu'il y a trop grande hyperacidité gastrique et sanguine, ou encore lorsqu'on soupçonne être en présence d'ulcères stomacaux ». La purgation doit être administrée en 3 ou 4 verres, en moins de 30 minues. Boire après chaque verre, quelques gorgées d'une infusion diurétique (cassis, queues de cerises) ou stomachique (menthe, centaurée), de telle sorte que la dose totale de liquide absorbée dans l'espace d'une demi-heure représente 1 litre au moins.

Le lavement du soir consiste en 3/4 ou 1 litre d'eau bouillie auquel on ajoute 2 à 3 jus de citron au moment de l'opération. On entre ainsi

Scorbut Maladie par carence de vitamines (substances vivantes contenues dans l'alimentation naturelle et qui sont détruites par la grande chaleur et la stérilisation). « Le scorbut est la maladie de la conserve sous toutes ses formes » (Mono). Donner des fruits et des légumes crus, fortement colorés. Extraire « **l'eau vivante** » des plantes ou eau vitale » (azote gris), soit par pression, soit par cuisson à faible température (inférieure à 60°), sans huile et sans eau, et en boire 1/2 litre matin et soir. **Les extraits chlorophylliens,** obtenus à froid, permettent des guérisons très rapides. **Les bains tièdes** (à 37°), prolongés, pour calmer. **Lotions chaudes sur les plaies. Badigeonnages** aux sucs chlorophylliens. **Boire de l'eau de mer,** découpée avec de l'eau citronnée. Gargarisme au lait d'argile.

dans le cycle de la cure chlorophylienne dans des conditions parfaites de propreté interne.

La reprise alimentaire, en fin de cure, doit être progressive ; et il convient pendant la semaine suivante de faire, 1 jour sur deux, « **la diète verte** ». Par la suite, et pour la santé, faire cette diète 1 fois par semaine, puis 1 fois par quinzaine ou par mois, **mais ne jamais l'abandonner.** La cure chlorophylienne suivant les âges, et les états organiques peut être répétées ou prolongées sans inconvénient. Elle n'est d'aucune manière dangereuse. Elle apporte toujours des améliorations considérable dans l'état organique du patient et souvent des guérisons complètes là où la plupart des médications chimiques ont échoué. C'est la cure de choix contre toute auto-intoxication et intoxication médicamenteuse, survenant après un traitement chimique abusif. Certains sujets doivent éviter les purges et lavements de départ.

Très important : Ne jamais purger dans les cas suivants :
1° Grossesse à partir du quatrième mois ;
2° Périodes menstruelles et d'allaitement ;
3° Crises aiguës de colique hépatique ;
4° Phases douloureuses d'appendicite ;
5° Formes de péritonite ;
6° Maladies fébriles à fortes poussées ;
7° Maladies graves du cœur.

AUTRES APPLICATIONS

1° **Lavement à la chlorophylle** (cas d'appendicite chronique, ulcération et cancer du gros intestin) ;

2° **Injection vaginale à la chlorophylle** (dans tous les cas de pertes incolores, verdâtres, jaunâtres roussâtres, ou aqueuses — par anémie, troubles ovariens, blennorragie, métrite, cancer, fibrome, valvo-vaginite, etc...).

Sommeil (manque de). — Réduire ou supprimer pendant quelques temps les repas du soir, **boire très lentement,** 3 verres d'eau (30 cl.) dans l'espace d'une heure. Puis prendre un **bain chaud prolongé** 38° à 39° (chaleur continue) d'une durée de 30 à 40 minutes. Ne pas frictionner le corps, ne pas s'agiter et aller au lit (mettre une **compresse froide** sous la nuque). Si cette méthode ne donne pas de résultats ou donne des résultats médiocres, il est indispensable d'envisager une cure de nettoyage du tube digestif, et un traitement des nerfs (sympathique). Règle absolue : Ne jamais prendre des pilules ou des cachets pour faire dormir, les médicaments ne font que créer des accoutumances dangereuses. **Survaporisation.**

Les Bains de Plante

Médication oubliée

L'eau par ses vapeurs, a la double propriété de dégager les essences contenues dans les plantes et de les faire pénétrer dans le sang, à travers la peau. C'est ainsi que s'explique l'action des cataplasmes de plantes, celle des bains de pieds, etc...

Technique générale du bain complet : Remplir une baignoire d'eau chaude de 30 à 35°, et y ajouter deux ou trois cuillerées à soupe de bonne huile d'olive. S'installer dans le bain, en se détendant complètement comme si l'on voulait dormir — ce qui demande ni friction, ni savonnage. Faire monter, alors, la température de l'eau de 40 à 45°, pendant 1 à 2 minutes (poussée de chaleur), après avoir jeté dans le bain les plantes correspondantes au mal ou à l'état à traiter. L'infusion se fait d'elle-même. Laisser ensuite descendre la température à 36 ou 37° et demeurer une demi-heure, au moins dans le bain. A la fin de la séance, vider la baignoire de moitié sans sortir de l'eau, et rafraîchir 1 ou 2 minutes de 20 à 25°. Au sortir de l'eau, ne pas s'essuyer, mais s'envelopper d'une serviette de tissu éponge et se mettre au lit pendant quelques minutes (10 à 15 minutes). Le rhabillage se fait ensuite sans aucune friction ou autre lavage. Le corps doit rester parfumé des essences végétales. Les bains, en général, sont pris à raison d'un tous les 2 jours, et de préférence l'après-midi entre 17 h. et 19 h. L'eau chaude, huilée, ouvre les pores de la peau et appelle le sang au niveau de la peau. L'infusion étant réalisée, et les conditions favorables maintenues par l'eau tempérée, « les principes actifs des plantes » passent dans le sang, et gagnent les organes internes au moment de la « vaso-constriction » du troisième temps. Le bain entier permet des cures plus rapides que le bain local (bains de pieds, d'avant-bras, cataplasmes,

Source (eau de). — L'eau, au sortir de terre, capte les radiations colorées de la lumière. Baignée, et vitalisée à chaque minute du jour qui s'écoule, par cette lumière bienfaisante du soleil, elle présente suivant l'heure des qualités différentes, liées aux radiations reçues. Ainsi les radiations de bleu et d'indigo qui dominent dans la lumière matinale donne **une eau favorable au système nerveux,** les radiations jaunes de l'après-midi, **une eau stimulante des fonctions respiratoires** et les radiations rouges du soir, **une eau tonique pour les organes de la digestion et les organes sexuels.** Les cures d'eau de source doivent être faites en tenant compte de ces propriétés, il en est de même pour les bains généraux, pris dans toutes les eaux naturelles. Les bains chlorophylliens (verts) sont calmants.

compresses, etc.). Néanmoins, le bain local se justifie dans certains cas, lorsque les moyens d'application font défaut. Il faut considérer que les bains locaux demandent des séances quotidiennes et parfois bi-quotidiennes et que les cures sont souvent plus longues en raison des surfaces d'imprégnation plus réduites.

Formulaire et indications : Les plantes peuvent être jetées dans l'eau du bain, directement, soit préparées suivant les cas à l'avance sous forme d'infusion, ou de décoction. Les bains au suc des plantes ne peuvent être obtenus qu'en partant de plantes fraîches, hachées finement et pilées ou mortier. La macération des plantes sèches (10 à 12 h. pour éviter les fermentations) se fait à froid et permet d'obtenir des teintures naturelles, sans aucune altération, cette dernière préparation est toujours préférable aux autres.

Nous avons mis au point les mélanges suivants :

Bains stomachiques, pour fortifier l'estomac, exciter l'appétit et favoriser les digestions, contre l'aérophagie, l'acidité et les aigreurs, la dilatation et les chutes de l'estomac, toutes les formes d'embarras gastriques, les dyspepsies et l'hyperchlorhydrie.

Formule N° 20

Bains toniques pour stimuler les lymphatiques, donner de l'énergie, des forces nouvelles contre la fatigue, le surentraînement, le surmenage scolaire et autres, l'amaigrissement, la cachexie, l'épuisement nerveux *, et toutes formes de faiblesse générale.

Formule N° 18

Bains sudorifiques pour favoriser la sudation, dégager les reins et combattre l'acide urique dans les cas d'obésité, de goutte, de rhumatismes, d'arthristisme, de pléthore sanguine, de cellulite * et d'encrassement organique.

Formule N° 17

Bains diurétiques pour agir sur les voies urinaires, les reins, la vessie, favoriser l'émission des urines contre l'albuminerie *, les néphrites, les cystites, le diabète, la rétention d'urine, la gravelle, l'urémie *, tout rétrécissement et prostatite *.

Formule N° 16

Surcharge graisseuse du cœur (Cœur gras).

Mauvaise nutrition, vie sédentaire, obésité générale. Un cœur gras ne peut satisfaire aux exigences de sa fonction, d'où douleurs, gêne respiratoire, pouls petit, essoufflement au moindre effort, accès d'asthme, syncopes, asystolie. Combattre l'obésité générale pour soulager le travail du cœur. Le régime bien conduit est la clef du traitement. Attention aux cures trop rapides d'amaigrissement (thyroïdine en tablettes) **qui donnent de véritables maladies de cœur. Les ablutions tièdes** du corps entier aident à la remise en état cardiaque lorsqu'on les accompagne **de frictions à la brosse. Bains d'air chaud, progressifs en chaleur et en durée** (repos couché d'une demi-heure après le bain).

Bains cholagogues pour activer les fonctions du foie, et provoquer l'évacuation de la bile, contre l'inflammation chronique du foie, les coliques hépatiques *, les calculs de la vésicule biliaire, les insuffisances hépatiques * et la jaunisse *.

Formule N° 15

Bains purgatifs pour agir doucement sous forme d'action laxative et cathartique, sans irritation, afin de libérer l'intestin, contre la constipation, les selles irrégulières, le ballonnement et les lourdeurs du bas-ventre.

Formule N° 14

Bains carminatifs pour expulser les gaz intestinaux, et les flatulences intestinales, contre les coliques, les diarrhées, l'entérite *, les selles liquides, les fermentations, l'appendicite *, la colibacillose intestinale et la dysenterie *.

Formule N° 13

Bains emménagogues pour favoriser l'écoulement des règles et la circulation sanguine, contre les règles irrégulières, et difficiles, les règles douloureuses, l'aménorrhée, la métrite, l'inflammation des ovaires * et les troubles de l'âge critique.

Formule N° 12

Bains calmants, pour supprimer les douleurs, et les énervements, contre les névrites, et sciatiques, les maux de tête, le lumbago, les névralgies, l'insomnie, les migraines, les spasmes, les crampes musculaires, et toutes les douleurs articulaires.

Formule N° 11

Bains béchiques pour calmer la toux et les irritations des muqueuses respiratoires, et faciliter les expectorations contre l'asthme *, l'emphysème *, la bronchite, les catharres bronchiques, les glaires, le coryza, la plurésie * et la tuberculose *.

Formule N° 9

Bains fébrifuges pour faire cesser la fièvre dans les états aigus ou chroniques, contre les maladies infectieuses, le paludisme, la grippe, la varicelle, la variole *, la typhoïde *, la diphtérie *, la rougeole *, la scarlatine *, etc...

Formule N° 8

Tabac (intoxication par le). — Dans le cas d'une intoxication aiguë, vider et laver énergiquement l'estomac (faire vomir, et lavage au siphon). Puis exciter le corps par des **bains chauds,** coupés de **rapides ablutions froides.** Boire du suc de cresson. Dans l'intoxication chronique, supprimer le tabac bien entendu, et alimenter le malade en défendant, surtout les **vins** et les **alcools** qui poussent à fumer. Pour éliminer l'élément toxique, faire **des cures d'eau distillée** et **des cures de sudation.** Au saut du lit, **lotion générale à l'eau vinaigrée** à 20°. Les **bains d'eaux sulfureuses** sont à conseiller. C'est la nicotine qui est le poison du tabac (cancer du fumeur). Lait d'argile). Utiliser « **Vita-dent** » en rinçage de bouche.

Bains antiseptiques pour lutter contre les maladies de peau, du cuir chevelu et des poils, contre l'acné, la chute des cheveux, les furoncles, les crevasses, les verrues, l'eczéma, les engelures, l'herpès, le zona, le prurigo, les ulcères, etc...

Formule N° 7

Bains cardio-vasculaires pour faciliter le travail du cœur et des vaisseaux, contre les hémorragies *, les hémorroïdes, l'hypertension, les palpitations cardiaques, les phlébites *, les varices, les saignements de nez, et tout état congestif.

Formule N° 6

Bains vermifuges pour chasser les vers de l'intestin, contre les ascarides, les oxyures, le ténia ou vers solitaire et contre toute la faune microbienne, étrangère à l'intestin, et issue des fermentations d'une alimentation animale.

Formule N° 5

Bains révulsifs pour stimuler les masses sanguines stagnantes et l'activité des tissus, contre l'ankylose, l'arthrite, le torticolis, les entorses, les foulures, les tuméfactions, les œdèmes, la synovie, et les déchirures musculaires.

Formule N° 4

Bains vulnéraires pour aider à la cicatrisation des plaies, des contusions, des blessures, des ecchymoses, des brûlures, des coupures, des échorchures, des piqûres, des coups de soleil, et de toutes les meurtrissures avec plaie ou sans plaie.

Formule N° 2

Tous ces bains sont appliqués suivant la technique générale indiquée plus haut, sauf pour les cas marqués du signe * dont les applications diffèrent surtout par le jeu des températures.

Teint (fraîcheur du). — Un nettoyage intestinal complet avec **purges** et **lavements** sur 3 jours rend au teint sa fraîcheur.

1er **jour** : purge et **lavement (diète hydrique,** 3 litres d'eau de Vals ou de Badoit) ;

2e **jour** : purge et **lavement (diète hydrique,** 4 litres d'eau de Vals ou de Badoit) ;

3e **jour** : purge et **lavement (diète hydrique,** 5 litres d'eau de Vals ou de Badoit). A la place des eaux minérales indiquées, on peut utiliser l'eau distillée.

4e **jour** : Cure d'oranges non acides (1 kg. à 2 kg. dans la journée) avec bain de sudation de 20 à 30 minutes, suivi d'un bain chaud de 40° à **l'eau bicarbonatée** (si la peau est grasse), et à **l'eau glycérinée** (si elle est sèche). L'argile remplace la glycérine ;

5e, 6e et 7e jours : même traitement ;

Au 8e jour : reprise alimentaire progressive.

Les bienfaits de la Vapeur d'eau

La vapeur d'eau simple, survaporisée, bidistillée à l'état gazeuse est aussi fort employée pour les bains. Les peuples nordiques, les Finlandais en particulier, pratiquent beaucoup ce genre de balnéation à la vapeur d'eau. Voici le compte-rendu d'un journaliste :

« Les 4/5 de la population rurale finlandaise possèdent des saunas particulières. Le chiffre des saunas se monte à 500.000 environ pour quatre millions d'habitants. Pour les Finlandais, la sauna est une partie de leur vie quotidienne comme la nourriture et le sommeil. Le grand enthousiasme qu'éprouvent les Finlandais pour leur sauna est encore témoigné par le fait que les athlètes finlandais considèrent la sauna comme une nécessité à côté de l'approvisionnement et de l'équipement qu'ils apportent avec eux aux Jeux olympiques. A Paris, à Berlin, à Garmisch-Partenkirchen comme à Londres les Finlandais avaient toujours une sauna au village olympique. Et les athlètes étrangers les ont trouvées propices à l'entraînement et à la détente après de dures compétitions.

Depuis des temps bien lointains, le samedi est le jour de la sauna. Le corps, fatigué par les travaux de la semaine, a besoin de purification externe et de rafraîchissement interne. L'utilisation de la sauna était un culte chez les anciens Finlandais : la sauna était un endroit sacré où l'on était tranquillement assis où l'on ne chantait ni ne criait et où l'on ne parlait qu'à voix basse.

Une vraie sauna finlandaise est faite en bois, de préférence en troncs d'arbre, car le bois absorbe toute l'humidité qui se forme dans la sauna.

La forme de la sauna la plus simple consiste en quatre murs extérieurs directement en contact avec le plein air. Des saunas pareilles ne donnent d'habitude, place qu'à deux ou trois personnes en même temps. Toutes les saunas plus récentes ont une pièce pour déposer les vêtements et parfois une pièce séparée destinée à la toilette.

L'équipement d'une sauna se compose d'un foyer avec les pierres d'une estrade, des tonneaux pour l'eau chaude et froide, des bassins pour le lavage et les puisoirs.

Ténia (vers de l'intestin). — On ne peut constater de façon certaine la présence du ténia que si les selles en contiennent des parties terminales. La tête doit être rejetée pour pouvoir considérer le traitement comme terminé. Voici un exemple de cure :

1° Faire un **lavement tiède à l'eau citronnée,** prendre un **bain de pieds chaud** au persil, **et boire une grande tasse de thé d'absinthe fort** (la veille) ;

2° Boire le matin, à jeun, 1/4 de litre de lait préparé avec 30 gr. d'huile, 2 gousses d'ail, 30 gr. de graines de citrouille, 10 gr. de racines d'aspidies et un peu de miel. Faire un lavement à **l'eau vinaigrée,** et se mettre au lit avec **compresses chaudes sur le ventre ;**

3° 1 heure et demie, plus tard, boire 40 gr. d'huile, mélangée à 35 gr. de miel dans 1 tasse **d'eau citronnée,** et se tenir prêt à aller à la garde robe sur un seau rempli au 3/4 d'eau très chaude (vapeurs).

Bien chauffée, la sauna ne contient pas une goutte d'humidité, ni sur les murs ni sur le plafond ni sur les vitres. Pour obtenir un résultat idéal, l'air doit être très sec, d'une température variant entre 80° et 130° C. Est-ce que cela paraît incroyable ? La température la plus agréable est d'environ 90-100° C.

Quand l'eau est jetée sur les pierres, l'air semble devenir plus chaud et la température s'élever à des chiffres impossibles. Mais en réalité elle n'est pas tellement forte, c'est seulement la peau qui est plus sensible à l'air humide qu'à l'air sec.

Les visiteurs de la sauna sont assis ou allongés dans la chaleur sur les bancs de l'estrade. Celle-ci est construite en bois, par exemple en tremble qui conduit mal la chaleur.

Pour se baigner, après s'être dévêtu, le visiteur monte sur l'estrade. Si la sauna a été bien chauffée, la transpiration commence au bout de 10 à 15 minutes. Une transpiration efficace est la première phase importante de la sauna finlandaise. Lorsqu'elle a duré assez longtemps et que le corps est bien chaud, il est temps de commencer à se battre avec des faisceaux de ramilles de bouleau, fraîches en été, sèches en hiver, mais alors rendues molles dans la vapeur ou l'eau chaude. Le corps entier, de la tête aux pieds, subit ce traitement.

Cette manœuvre peut se répéter autant de fois qu'on le veut. Entre temps, on peut sortir de la sauna et plonger dans l'eau ou se verser de l'eau froide sur le corps.

Cette façon de se refroidir est importante surtout après le bain, puisqu'il est nécessaire que le corps soit de nouveau bien refroidi, pour éviter la transpiration ultérieure. Les gens âgés des campagnes s'asseyent devant leur sauna et laissent le corps devenir sec de lui-même ».

On peut améliorer ces pratiques par des vapeurs d'eau parfumées aux essences de plantes comme pour les bains.

LA SURVAPORISATION
Technique moderne des bains de vapeur

Les avantages du **bain chaud** (air sec) sont indiscutables, en tant que méthode de sudation éliminatrice des déchets par la peau (action excrétrice de la sueur).

Tétanos Maladie de contracture qui peut amener la mort par arrêt des muscles de la respiration et du cœur. Boire de l'ansérine bouillie dans du lait, et faire des **compresses chaudes** aux fleurs des prés, à renouveler toutes les dix minutes. Lorsque la crampe a atteint la tête, appliquer une **compresse** autour des épaules et poser des **cataplasmes très chauds** sur l'abdomen. Pour que le malade soit hors de danger, il faut **qu'une abondante sudation** se produise. Autre méthode : **grand maillot chaud, avec bouillottes chaudes** aux plaques toniques (durée 2 h.). La piqûre antitétanique ne protège pas le malade. Sudation, après bain.

Cependant, cette dernière entraîne avec elle une partie de l'eau nécessaire aux tissus, au sang et aux organes (reins). L'air sec « déshydrate ». Il est recommandé de boire de **l'eau légèrement salée** durant ce genre de bain. **Le bain de vapeur ordinaire** dégage une vapeur épaisse et lourde qui « mouille » la peau et pénètre difficilement dans le corps. La mobilisation du sang se fait d'autre part moins bien que dans l'élément liquide. **La survaporisation est la méthode idéale, compensatrice de l'air sec** et **complémentaire du bain liquide.** La survaporisation (eau bi-distillée à l'état gazeux) permet par la finesse de ses éléments, la pénétration complète et rapide dans le sang de la vapeur d'eau très pure et des « principes » qu'elle véhicule. La survaporisation est le résultat de deux distillations successives, l'une à 100°, l'autre à 400°. Le gaz obtenu ne se condense plus à l'atmosphère, et **ne brûle pas.** Ce gaz par son incroyable finesse est « respiré » en quelque sorte par la peau. Son pouvoir pénétrant est extrême ; il traverse sans se refroidir jusqu'à cinq feuilles superposées de papier journal.

Ce gaz est à la fois **sec** et **humide.** Sec, il carbonise du papier et enflamme une allumette — humide, il se condense en gouttelettes dans un verre renversé. Ces vapeurs survaporisées sont appelées « **Aérosols** » — micro-brouillards aux particules ultra-fines, aux propriétés colloïdales, chargées électriquement et possédant un grand pouvoir d'action et de diffusion intra-tissulaire. On trouve, actuellement dans le commerce des appareils capables de survaporiser ainsi l'eau, et les essences végétales réalisant de la sorte l'application d'une des plus vieilles médecines du monde (celle des plantes) à l'aide d'un procédé des plus modernes.

Le traitement complet exige :

1° **La mobilisation du sang à la surface, et la dilatation des capillaires par le bain liquide, chaud ;**

2° **La sudation par l'air sec surchauffé** pour produire l'élimination des déchets et l'ouverture des pores de la peau (excrétion) ;

3° **La survaporisation pénétrante,** hydratante, apportant dans le sang, les éléments voulus.

Une baignoire, recouverte d'une couverture très épaisse, et un « **générateur d'air sec** » se modifiant rapidement en « **nébuliseur de**

Tuberculose Ne pas chercher la suralimentation et défendre surtout les jus de viande à fortes doses suivant les méthodes classiques. **Les fruits gras** remplacent avantageusement les viandes. Consommer aussi beaucoup d'ail et d'**aliments surminéralisés** (germe de blé, algues, etc...). **La mer** convient parfaitement aux tuberculeux osseux et aux tuberculeux ganglionnaires. **Boire de l'eau de mer non purifiée,** prise au large et en profondeur. **Les eaux arsénicales (prétuberculeux), les eaux sulfurées calciques** (tuberculeux au début), **les eaux sulfurées sodiques** (tuberculeux avancés) sont à conseiller. Rappelons que les **eaux chlorurées sodiques** et les **eaux sulfatées calciques** sont nuisibles dans les cas de tuberculose pulmonaire. La cure d'eau du tuberculeux est surtout une cure interne. **Survaporisation pulmonaire.**

vapeur survaporisée » suffisent pour l'application. On peut, à la rigueur, se dispenser du premier temps (bain liquide) en préparant la **vaso-dilatation** soit par une gymnastique légère soit par une friction au gant de crin.

EXEMPLES DE TRAITEMENT PAR LA SURVAPORISATION

1° Sciatique

1er **Temps :** Friction ou bain chaud prolongé ;

2e **Temps : Sudation sèche,** déshydratante après avoir bu 1/4 litre d'infusion salée de bourrache ou de sureau — ou encore notre « régulateur n° 1 ». Dès que la sueur ruisselle, arrêtez le générateur (la sudation se fait d'elle-même pendant quelques minutes) puis passez au troisième temps ;

3e **Temps : Survaporisation aux essences de plantes** (formule n° 11) — et saupoudrage du corps avec de la fleur de soufre en poudre (massage chaud).

2° Diabète

1er **Temps : Friction** ou bain chaud prolongé ;

2e **Temps : Sudation sèche** avec boisson de bourrache, bourdaine, menthe et frêne ;

3e **Temps : Survaporisation** à l'iode métallique, et formule n° 16.

3° Rhumatisme

Interne : Décoction de cannelle ou infusion de genêt ou de stigmates de maïs, ou de reine des prés. Régulateur n° 2.

Externe : Teinture de marronnier d'inde et mélange n° 17.

4° Anémie

Interne : Décoction de petite centaurée et de quinquina ;

Externe : Solution de cacodylate de fer ou de magnésie. Mélange n° 18.

5° Cellulite

Interne : Décoction de chiendent, frêne, solidage, sabline, reine des prés et maïs ;

Tumeurs blanches (des articulations). — Régime de verdure, germe de blé, algues marines. Boisson : eau de mer coupé d'eau citronnée. Boire aussi de la tisane de boucage, de tormentille et de souci. Pour les tumeurs du genou, faire des **compresses d'eau argileuse** et les maintenir en place aussi longtemps que possible. Prendre aussi des **bains de siège chauds,** accompagnés de **lavages froids** du reste du corps. Sur les tuméfactions tuberculeuses du genou, appliquer **des compresses froides d'eau vinaigrée** (lorsque le mal s'ouvre, faire des **cataplasmes chauds** d'une décoction d'aloès). Contre les simples inflammations du genou, étendre des **compresses** sur toute la jambe de la cheville à la moitié de la cuisse **(compresses froides, bouillottes chaudes sous les pieds).**

Externe : Iode métallique — saupoudrage de fleur de soufre et mélange n° 17.

6° Fatigue

Interne : Infusion de centaurée, écorce d'orange amère, gentiane, kola et coque de cacao. Régulateur n° 3 ;

Externe : Badigeonnage à la solution salée (sel de mer) et mélange n° 18.

HOMEOPATHIE ET SURVAPORISATION

Quelques résultats obtenus par pénétration cutanée, avec indication des remèdes :

Acné : Kali Bromatum 6 — Belladona P. C 6 — Arnica 30 — Pulsatilla 30.

Albuminerie : Phosphorus 1000 — Sérum d'anguille — Poconal 23 — Apis 6 (œdème).

Ascite : Cantharis 12 — Arsenicum P. C 30 — Bryona 30 — Apis 6 — Hépatrol — Bellis — Perennis T. M. — Badigeonnage à l'eau de Philae.

Foie (congestion) : Chrysis 2°X^te.

Constipation : Opium 1000 — Plumbum 1000.

Coqueluche : Pertussin 200 — Sulfur 30 — Drosera 6 — Sédatif P. C.

Eczéma : Finella 1 — Finella 19 — Chrysis.

Goître : Tyroïdea 30 — Iodium — Sel marin.

Hémorroïdes : Nitric acidum 1000 — Pœonia 6 — Ratanhia 6.

Tension : Extrait total de feuilles d'olivier.

OPINIONS DES MEDECINS SUR LA SURVAPORISATION

1° « **Le Siècle Médical** » écrit, au sujet de la sudation scientifique et du bain à **400°** :

« Les effets du bain thermal étant en rapport direct avec la température du bain, on a cherché à faire supporter au corps les plus hautes températures. Certains médecins se servent **de vapeur sous pression** (dépassant les 100°), mais celle-ci est très dangereuse. On vient de trouver le moyen de projeter sur la peau, **sans brûler** un jet de vapeur **sans pression** d'une température de 400°. Cette vapeur reste à l'état gazeux et est respirée par la peau .. ..

Typhoïde (exemples de traitement par les **bains froids)** :

1° **Bains tièdes à 35°**, frequents, méthode douce, qui lorsqu'elle est répétée ou prolongée, convient surtout aux enfants à bas-âge ;

2° **Bains tièdes graduellement refroidis,** départ à 35°, pour descendre d'un degré par bain et par laps de temps de 10 minutes, jusqu'à 30° (méthode de **Bouchard)** ;

3° **Bains à 28°**, et en 2 à 4 minutes, refrodir progressivement jusqu'à 20° (en surveillant pouls et paleur du visage). Méthode très dure, dite de **Sicard.**

Après le bain, le malade doit éprouver un grand bien-être, et une baisse de température de plusieurs degrés. Règler les bains sur la fièvre. N'alimenter le malade, si besoin est, qu'au sortir des bains.

Les résultats médicaux ont été vraiment stupéfiants. Il est dans l'intérêt du corps médical de se documenter sur ce nouveau mode de traitement ».

2° **Un médecin se guérit par la sudation scientifique** (survaporisation) :

« Atteint de congestion pulmonaire double, à la suite d'embolie, des inhalations m'avaient été conseillées **suivant la méthode classique.** J'eus l'idée de substituer aux dispositifs usuels mon appareil de sudation scientifique, en remplissant les godets d'un mélange de créosote, essence de térébenthine, essence de pin, benjoin, etc... L'appareil était placé dans la ruelle à côté du lit ; au bout d'une heure, la sueur exhalait l'odeur du mélange médicamenteux. Il y avait là un exemple **de pénétration par les voies respiratoires** des médicaments qui s'exhalaient ensuite par la peau. Il est facile de déduire une application thérapeutique intéressante en faisant, au moyen de l'appareil, pénétrer des médicaments jusqu'au tréfonds des ramifications bronchéolaires. J'attribue le succès que j'ai obtenu aux propriétés particulières de la vapeur survaporisée. Ce gaz peut pénétrer au niveau des culs de sacs sinusaux ou pulmonaires... je ne serais pas étonné si ces applications étaient vraiment impressionnantes par leur efficacité dans **le traitement des affections des voies respiratoires supérieures ou thoraciques.**

Docteur Bruno Bourdeaux.

(le docteur fut guéri en moins de deux mois, alors qu'on s'accordait à considérer qu'en raison de la gravité des lésions un délai très long était nécessaire).

SURVAPORISATION

et maladies des voies respiratoires

Les micro brouillards aux essences végétales apportent des améliorations rapides et des guérisons dans tous les cas de **sinusite, otite, rhume de cerveau, affections de la gorge et du larynx, trachéite, toux, coqueluche, bronchite, asthme, emphysème et même tuberculose.** Les applications peuvent se faire soit avec inhalateur, soit en bains de tête (sous une couverture), soit en enfermant le sujet dans une petite pièce « nubulisée » (ce qui est incontestablement la meilleure méthode)

Ulcère (de l'estomac). — Autodigestion de l'estomac avec perte de substance (ulcération) pouvant aller jusqu'à la perforation. Les méthodes naturelles permettent de guérir un ulcère sans opération, mais il faut s'y plier strictement. D'abord jeûne de quelques jours et **lavages intestinaux**. Boire, pendant le jeûne, **une gorgée d'eau refroidie à la glace** tous les quarts d'heure. **Cataplasmes d'eau très froide, et argileuse** sur l'estomac et **cataplasmes chauds sur le bas-ventre**. Les compresses doivent être maintenues en place toute la nuit. Après le jeûne, ne manger que du miel (200 à 500 gr. par jour), et boire de l'extrait liquide de chou ou de carotte obtenu au broyeur à froid (20 à 30 jours). La reprise alimentaire est soumise à certaines règles. En cas de perforation, l'opération ne peut plus être évitée : elle, seule, peut sauver le malade. **Sang noir. Chlorophylle.**

Ulcère variqueux Ne jamais faire fermer trop vite un ulcère qui sert d'émonctoire secondaire, mais seulement apres avoir réduit l'état pléthorique du sujet. Un régime sérieux s'impose. Réveiller les reins, la peau et l'intestin : **Compresses chaudes** dans la région lombaire ; **bains chauds** ou **bains de caisse ; douches intestinales.** Lorsque le malade est à point, **cure d'eau distillée** et carottes râpées sur l'ulcère. Des **lavages abondants à l'eau** sont recommandés, au moins deux fois par jour. Pas de pansements volumineux, mais serrer assez la jambe avec des bandes élastiques (mettre les bandes, après une élévation de la jambe de 5 à 6 minutes). **La marche dans l'eau** évite toute récidive, une fois la guérison obtenue. Survaporisation spéciale.

Uriage (Isère) Station minérale aux eaux bicarbonatées sodiques. (La source Dominique et la source Saint-Louis). L'usage interne est l'élément dominant de la cure.

Indications essentielles :

1° **Affection de l'estomac** (dyspepsie, hyperchlorydrie, gastrite et gastralgie) ;

2° **Affections du foie** (lithiase biliaire et congestion, précirchose) ;

3° **Affections des reins** (lithiase rénale, coliques néphrétiques) ;

4° **Diabète gras.**

Varices Dilatation des veines de la jambe (les branches de la saphène externe). La jambe gauche est le plus souvent atteinte par compression des veines iliaques gauches par les matières contenues dans l'S iliaque du colon, d'où circulation de retour rendue difficile. Eviter la constipation. **Lavements intestinaux** et réglage alimentaire. Marches rapides et **hydrothérapie locale froide** pour créer la vaso-constriction. Vidanges des capillaires, chaque soir, et **enveloppements froids** de quelques minutes. **Pas de piqûres sclérosantes**, qui peuvent provoquer des inflammations. Pas de bandages élastiques. Bains prolongés tièdes. Formule n° 5.

Eaux minérales : Bagnoles-de-l'Orne.

Vals (Ard.) Station minérale aux eaux chlorurées sodiques sulfureuses (27°). Hydrothérapie complète et boisson. Ces eaux conviennent surtout au traitement des états pathologiques suivants :

1° **Lymphatisme :** ancienne scrofule, lésions ganglionnaires ;

2° **Lésions muqueuses :** coryza, pharyngite, blépharite, conjonctivite, catarrhe de l'oreille, vulvite infantile ;

3° **Maladies de la peau :** eczéma humide, acné, urticaire, herpès, prurigos et psoriasis.

Les eaux d'Uriage constituent de véritables bains de mer en montagne.

Variole Fièvre éruptive, 10 à 15 jours d'incubation. Fièvre violente, puis pustules sur tout le corps et dans les cavités buccales et respiratoires. A la suppuration (20e jour) la fièvre remonte et cesse à la dessication. La variole noire est la forme grave (hémorragies internes). La vaccination de Jenner, en tant que méthode préventive, crée des viciations humorales qui ouvrent la porte à des maladies chroniques pour plus tard. La vraie immunité s'obtient par l'alimentation. En période de maladie, on combattra la température comme dans la fièvre typhoïde par des **enveloppements froids, des compresses et des bains.** Pas de glace sur la tête, mais de l'eau fraîche. Pour ramollir les croûtes, **eau chaude.** Après toute fièvre éruptive, faire une cure de levure de bière, et de sudation.

Vernet-les-Bains (Pyrénées-Orient.)

Station minérale aux eaux sulfurées sodiques. Sources « Mercader », et sources des « Commandants », (40° à 62°). Boisson et hydrothérapie complète.

On y traite :

1° Les maladies de peau ;
2° Les affections gastro-entéritiques ;
3° Les rhumatismes chroniques ;
4° Les athrites anciennes ;
5° Et les pharyngites et laryngites chroniques.

Vichy (Allier)

La première station minérale de France. Sources nombreuses, à composition identique (eaux bicarbonatées sodiques fortes) avec températures très différentes (de 44° à 13°).

Toutes les sources sont digestives, mais l' « **Hôpital** » convient mieux aux malades de l'estomac et de l'intestin ; la « **Grande Grille** » aux malades du foie ; les « **Célestins** » agissent plus particulièrement sur les reins, « **Chomel** » est indiquée pour les catarrhes des voies respiratoires, « **Lucas** » pour les dermatoses et « **Mesdames** » est conseillée aux anémiques.

Les dyspeptiques gastriques, gastro-hépatiques, intestinaux, les neuro-dyspeptiques, les hépatiques, les graveleux, les albuminuriques dyspeptiques et diabétiques, les **diabétiques** et les **obèses,** se trouvent bien de cures régulières à **Vichy.**

Vittel (Vosges)

Station minérale de grande réputation, par ses eaux bicarbonatées calciques et magnésiennes. 13 sources. **La Grande Source** a une action très nette sur les **reins**. Elle décongestionne les glandes rénales, lave les calices et bassinets, élimine les graviers et calculs. Elle agit encore sur la nutrition par un relèvement important des oxydations. **La source salée** porte ses effets sur le foie, les voies biliaires et l'intestin (hypersécrétion intestinale et biliaire, et sédation des voies biliaires).

La cure de Vittel est surtout une cure de boisson.

CONCLUSION

Le traitement par l'eau et les vapeurs n'est qu'une partie de la Naturopathie

L'eau n'est pas tout : elle reste un des éléments naturels de guérison et de santé. Dire que l'eau est la première méthode et que les autres viennent ensuite est une erreur, qu'un naturopathe « averti » ne saurait commettre. Chacun, amoureux de sa spécialité, désire la voir en tête des autres agents naturels, le culturiste pense à l'exercice, le diététicien à l'alimentation, etc... mais il faut faire taire ses passions et voir la chose avec objectivité.

La synthèse naturiste : Le Docteur **Carton** en a parlé et a beaucoup insisté sur cette notion indispensable a qui veut entreprendre une cure par les méthodes naturelles. A chaque cas s'applique l'ensemble des agents physiques (eau, soleil, alimentation, plantes, exercices, massages, etc...). La cure naturiste forme nécessairement un « tout » où chaque agent prend automatiquement sa place. Il n'est jamais indiqué d'en oublier un seul quelqu'il soit, et quelle que soit son action réduite dans certains cas.

La hiérarchie des moyens : Cependant, si aucun des agents n'est oublié, ils n'occupent pas tous les mêmes places d'importance. Cette importance varie en effet suivant les cas à traiter. Ici, l'alimentation est la partie essentielle du traitement, là, c'est l'exercitation ou la cure de sudation, là encore, c'est le bain de soleil et l'immobilité qui constituent les dominantes.

L'individualisation : A cette notion de hiérarchie, il faut encore joindre celle d'individualisation qui veut que la cure ainsi « synthétisée et hiérachisée » soit appliquée strictement a un seul individu en tenant compte de ses qualités et réactions propres. En naturapathie, il n'y a pas de traitement passe-partout comme en médecine. A chacun son vêtement, on ne s'habille pas ici en confection mais sur mesure.

L'Evolution : Enfin, la cure naturiste a fait sienne cette notion de progression dans le traitement plus qu'aucune autre méthode. Le malade est pris aux forces qu'il a et on ne sollicite jamais plus d'efforts qu'il n'en peut donner. La limite des tolérances est une frontière qui se déplace sans cesse vers la guérison, et que le praticien doit suivre sans jamais aller au-delà.

Ces notions générales feront comprendre que **l'eau** ne peut et ne doit pas être considérée comme « l'unique médicament » des méthodes naturelles, mais à utiliser suivant les circonstances dans la gamme des moyens naturels et à la place qui lui convient pour une maladie donnée — et variant dans ses intensités suivant les malades et les progrès réalisés.

SANTE — JEUNESSE — VITALITE — LONGEVITE

par les Méthodes Naturelles

Lisez les ouvrages du biologiste **P. Marchesseau**

En préparation :

1° **Les Cures d'Exercices (La Culture Physique pour Tous) :**
— Toutes les méthodes et la méthode de l'auteur en 1 seul livre ;
— La Vie Saine et Athlétique du **Docteur G. Rouhet ;**
Valeur : 650 frs — En Souscription : **500 frs**

2° **Les Cures Alimentaires** (La Médecine par les Aliments) :
— Préface de **Maître Guy Cupfer,** Bâtonnier de l'Ordre des Avocats;
— Toute la Science des Aliments — Remèdes et de la Nutrition ;
— Les grandes théories et les erreurs officielles, etc... ;
Valeur : 650 frs — En Souscription : **500 frs**

3° **Les Cures d'Argile** (ou la Terre qui Guérit) :
— Un ouvrage inédit sur les méthodes naturelles de traitement par les **glaises,** les **limons,** les **sables** et les **boues ;**
— **Une étude complète sur le traitement du cancer,** des **ulcères** et des **plaies suppurantes par l'Argile ;**
Valeur : 650 frs — En Souscription : **500 frs**

4° **Les Cures Radiesthésiques** (la détection des maladies et la guérison par les Ondes) :
— Cures de soleil, de lumière et de radiation ;
Valeur : 800 frs — En Souscription : **600 frs**

MALADES... ...ET BIEN-PORTANTS

Lisez "ACADEMOS"

Revue de Médecine Naturelle

d'Alimentation et d'Hygiène Naturiste
— Importante collaboration médicale —

Académos est le véritable Guide de la Santé
Spécimen contre 4 timbres

Pour les livres et la Revue « Académos » — écrire aux : **Editions Académos — Villenave d'Ornon — Bordeaux — France.**

Sachez vous nourrir...

...Ne vous droguez plus

C'est dans la **qualité** de l'aliment que l'être humain trouve des forces pour résister aux maladies et enrichir sa vitalité — et cette qualité se trouve dans les produits naturels « **Vita** », sélectionnés suivant les meilleures conceptions de la diététique moderne, fabriqués et présentés exclusivement par les

ETABLISSEMENTS « VITAGERMINE »
VILLENAVE D'ORNON **BORDEAUX**

où vous trouverez :

— le meilleur des germes de blé (Vitagermine) ;
— des extraits naturels de canne à sucre (Vita-sève) ;
— du cacao qui ne constipe pas (Vita-cao) ;
— de la levure diététique (Vita-levure) ;
— du sucre roux de premier jet (Vita-sucre) ;
— des extraits embryonnaires frais (Vita-suc) ;
— de confits de fruits gras (Vita-confits) ; etc...

Moulin « **Académos** » pour moudre les céréales
Vita-Cuiseur — Germoir et pressoir « Vita »
Demandez la liste des produits et des appareils
Expédition dans toute la France et les Colonies
Conditions de vente contre 2 timbres

LA SURVAPORISATION « CHEZ SOI »
Appareils complets permettant l'application chez soi de la
Sudation Scientifique
sont en vente aux **Etablissements « VITAGERMINE »**
Villenave d'Ornon — BORDEAUX — (conditions contre 2 timbres)

CLINIQUE SAINT-JEAN

Centre de Diététique et de Biologie appliquée

Amaigrissement — Désintoxication — Rajeunissement
Cures Alimentaires — Survaporisation — etc...
53, Cours de la Marne — BORDEAUX

TABLE DES MATIERES

	Pages
Préface	7
Introduction	9
Première Partie	11
● La Vie et l'Œuvre de Monseigneur Sébastien Kneipp	13
● La Cure d'eau distillée du Dr Ha'nish	61
● La pratique de l'eau dans la Méthode Cartonnienne	73
● Les bains froids de riviére du Dr Rouhet	85
● L'eau et la santé par le Mahatma Gandhi	94
● Les bains de siège à frictions de L. Khune	105
● Mon système « l'Aquapuncture »	115
Deuxième Partie	125
● L'eau en usage externe	127
● L'eau en usage interne	161
● L'eau de mer	175
● Les eaux minérales	187

Additifs 209

- Qui bien se baigne 209
- L'eau vitale des plantes 210
- Les bains de plante 214
- Les bienfaits de la vapeur d'eau 218
- La survaporisation 219

Conclusion 226

Achevé d'Imprimer sur les
presses de l'Imprimerie
H. Corignan et J. Lachanaud
18, Rue d'Aguesseau, a
Angoulême,
le Trente - et - un décembre
Mil neuf cent cinquante-et-un